ваш домашний повар

# ЧУДО-блюда в ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Они всегда получаются вкусными и очень аппетитными на вид. Даже незамысловатые блюда, приготовленные в горшочках, получаются просто восхитительными, причем совсем не обязательно добавлять в такие блюда жир, масло. Это не только вкусная, но и очень полезная пища.


- Составитель Сергей Павлович Кашин
- Введение
- Блюда из овощей и грибов
- Белокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром
- Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком
- Капуста, запеченная с рисом
- Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом
- Ассорти из капусты
- Цветная капуста по-грузински
- Цветная капуста, запеченная с шампиньонами
- Краснокочанная капуста, запеченная с грибами
- Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом
- Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром
- Баклажаны, запеченные с картофелем
- Баклажаны с орехами и острым перцем
- Кабачки, запеченные с помидорами и луком
- Кабачки с грибами в сметане
- Кабачки, запеченные с шампиньонами и картофелем
- Запеченные помидоры с маринованным луком
- Картофель по-французски
- Фасоль, запеченная с грибами и луком
- Спаржевая фасоль с соевым соусом
- Белые грибы с картофелем и морковью
- Спаржевая фасоль по-кавказски
- Морковь с луком-пореем и сметаной
- Тыква с имбирем
- Овощное рагу с базиликом
- Овощное ассорти со сметаной
- Фасоль с овощами в томате
- Кабачки с картофельной начинкой
- Запеканка из цукини, помидоров и лука
- Запеканка из цукини и сулугуни
- Запеканка из цветной капусты и болгарского перца
- Капуста, запеченная со сметаной и сыром

- Баклажаны, запеченные с зелеными помидорами и орехами
- Печеные баклажаны с яблоками
- Картофель, запеченный с копченым салом и луком
- Запеканка из картофеля и брокколи
- Шампиньоны, запеченные с луком и сыром
- Помидоры, запеченные в кляре
- Овощи по-болгарски
- Баклажаны, фаршированные рисом, морковью и помидорами
- Свекла, фаршированная яблоками и изюмом
- Болгарский перец, фаршированный грибами и луком
- Болгарский перец, фаршированный рисом и кукурузой
- Болгарский перец с орехами и мацони
- Болгарский перец, фаршированный капустой и грибами
- Цукини, запеченные с яйцами и укропом
- Цветная капуста, запеченная с брынзой
- Запеканка из цукини, помидоров, яиц и сыра
- Запеканка из брокколи с яблоками
- Баклажаны, запеченные с помидорами и тмином
- Тыквенная запеканка с фисташками и моцареллой
- Запеканка из фасоли и помидоров
- Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и шампиньонами
- Картофель, запеченный с сулугуни
- Запеканка из белых грибов
- Болгарский перец, запеченный с помидорами и грибами
- Запеканка из болгарского перца с фасолью
- Помидоры, фаршированные рисом и кукурузой
- Запеканка из лука по-крестьянски
- Овощная запеканка с брынзой
- Шампиньоны, запеченные с зеленым горошком и помидорами
- Кабачки, запеченные с фасолью и помидорами
- Баклажаны, фаршированные рисом и зеленью
- Картофель, фаршированный жареными шампиньонами и зеленью
- Фаршированные огурцы, запеченные со сметаной
- Болгарский перец, фаршированный шампиньонами
- Шляпки белых грибов, фаршированные творогом и зеленью
- Шляпки шампиньонов, фаршированные помидорами
- Блюда из птицы, мяса и субпродуктов
- Говядина с кабачками и фасолью
- Говядина с капустой и картофелем
- Говядина с беконом и овощами

- Говядина с яблоками и алычой
- Говядина по-берлински
- Говядина со сливками и черносливом
- Говядина с цветной капустой и шампиньонами
- Телятина с баклажанами и белыми грибами
- Свиные ребрышки, запеченные с болгарским перцем
- Свинина с яблоками и орехами
- Свинина по-китайски
- Свинина с болгарским перцем, карри и зеленью
- Свинина с шампиньонами и апельсином
- Свинина по-болгарски
- Свинина с квашеной капустой и грибами
- Свинина с капустой, репой и помидорами
- Свинина с горошком и брокколи
- Фрикадельки из свинины, запеченные в томатном соке
- Свинина, запеченная с фасолью и тмином
- Баранина с кабачками и кукурузой
- Жаркое из баранины с лимоном
- Солянка из баранины
- Баранина с капустой и корейской морковью
- Кролик с квашеной капустой
- Кролик с шампиньонами и цветной капустой
- Кролик с картофелем и сметаной
- Кролик, запеченный с чесноком и кореньями
- Кролик с кабачками и сыром
- Куриные крылышки с картофелем и грибами
- Курица, запеченная с овощами и яблоками в белом вине
- Курица с айвой и сухофруктами
- Курица, запеченная с краснокочанной капустой и рисом
- Курица, запеченная с гречневой кашей
- Курица, запеченная с луком и апельсиновым соком
- Куриные фрикадельки с грибами
- Жаркое из курицы, маринованной в красном вине
- Филе курицы, запеченное с медом и орехами
- Индейка, запеченная с пряностями
- Индейка с клюквой
- Индейка с беконом
- Индейка в собственном соку
- Индейка, запеченная с томатом и горчицей
- Утка с брусникой
- Утка с яблоками и изюмом
- Телячья печень, запеченная с картофелем в томатном соусе
- Говяжья печень с картофелем и грибами
- Говяжья печень с картофелем и солеными огурцами

- Говяжья печень с овощами
- Куриная печень, запеченная с каперсами
- Куриная печень, запеченная с майонезом
- Сардельки, запеченные с квашеной капустой
- Рулет из свинины с яйцом и овощами
- Свинина с овощами и фенхелем
- Свинина с грецкими орехами и фруктами
- Свинина с апельсинами и петрушкой
- Жаркое из свинины с лимоном и коньяком
- Жаркое из свинины с яблоками и болгарским перцем
- Свинина с вешенками, запеченная в фольге
- Телятина в тесте
- Способ приготовления
- Рулеты из телятины с беконом и баклажанами
- Рулетики из телятины, запеченные в фольге
- Жаркое из говядины с овощами и грибами
- Бифштексы, запеченные с картофелем и болгарским перцем
- Телятина, запеченная в фольге
- Жаркое из телятины с мускатным орехом
- Говядина, запеченная с овощами
- Говяжья вырезка с маринованными огурцами
- Говядина с кефиром и овощами
- Бараньи ребрышки с луком и помидорами
- Кабачки, фаршированные мясом и рисом
- Цукини с курицей
- Кролик с красным вином и помидорами
- Баклажаны, фаршированные мясом кролика
- Голубцы из савойской капусты с мясом кролика
- Мясо кролика в виноградных листьях
- Болгарский перец, фаршированный мясом кролика и грибами
- Жаркое из кролика в пикантном маринаде
- Мясо кролика, запеченное в фольге
- Курица, фаршированная фасолью и орехами
- Голубцы с курицей и кукурузой
- Курица, фаршированная яблоками и курагой
- Куриные окорочка, фаршированные вешенками и помидорами
- Курица, фаршированная апельсинами и сельдереем
- Утка, фаршированная киви и яблоками
- Утка с ананасами и фундуком
- Утка, запеченная с айвой и тыквой
- Запеканка из печени с помидорами и сыром
- Сардельки, запеченные с капустой

- Купаты, запеченные с овощами
- Жаркое из маринованной свинины
- Жаркое из свинины с коньяком
- Свинина с чесноком и тмином
- Свинина с красной смородиной
- Свинина, запеченная с помидорами и маслинами
- Свинина с вином и имбирем
- Говядина, запеченная с брокколи
- Говядина с фасолью
- Баранина с картофелем и капустой
- Фрикадельки из баранины в томатном соусе
- Жаркое из баранины и говядины
- Жаркое из баранины с баклажанами и перцем
- Баранина с молодым картофелем
- Баранина с кабачками и базиликом
- Баранина по-кавказски
- Конина с луком
- Колбаски из конины и баранины
- Говяжья печень с беконом
- Говяжья печень с морковью и луком
- Говяжья печень, нашпигованная салом
- Огурцы с начинкой из печени
- Курица, запеченная с помело
- Куриная грудка, запеченная с картофелем и йогуртом
- Рагу из курицы и баклажанов с карри
- Куриные окорочка, фаршированные яблоками и печенью
- Курица, запеченная с грейпфрутом и вином
- Курица с базиликом и помидорами
- Филе индейки с овощами и вином
- Индейка с сушеными белыми грибами
- Куриная печень, запеченная с репой
- Утка, запеченная с вином и имбирем
- Гусь, запеченный с яблоками и овощами
- Гусь, запеченный с картофелем, луком и петрушкой
- Утиная грудка с болгарским перцем и фруктовым соусом
- Баклажаны, фаршированные индейкой
- Индейка, запеченная в корзиночках из помидоров
- Голубцы с индейкой, рисом и морковью
- Голубцы с индейкой и копченым салом
- Голубцы с индейкой под томатно-сливочным соусом
- Индейка в виноградных листьях
- Сардельки, запеченные с сыром, зеленью и яйцом
- Колбаса, запеченная с кабачками и помидорами
- Блюда из рыбы и морепродуктов

- Судак с фасолью
- Треска с грибами, морковью и шпинатом
- Треска в пряном соусе
- Щука с картофелем
- Морской язык с яблоками и имбирем
- Морской окунь с цветной капустой, рисом и томатным соком
- Морской окунь с кукурузой, морковью и луком
- Тефтели из кижуча, запеченные с овощами
- Морской коктейль, запеченный с овощами
- Морепродукты, запеченные с рисом и кукурузой
- Запеканка из сазана, помидоров и ржаного хлеба
- Филе сома, запеченное с картофелем и моцареллой
- Рыбные палочки, запеченные с томатным соусом
- Филе хека с мускатным орехом
- Морской язык, запеченный с грибами и овощами
- Морской язык, запеченный с яблоками и ананасом
- Горбуша, запеченная с картофелем и чесноком
- Судак, запеченный с белым вином и апельсином
- Сазан, запеченный в красном соусе
- Судак, запеченный с пряностями и оливками
- Сазан с имбирем и апельсиновым соком
- Форель по-французски
- Морской язык, запеченный с яблоками и шпинатом
- Тефтели из морской рыбы, запеченные в сливках
- Морская рыба с луком и баклажанами
- Мясо криля в корзиночках из помидоров
- Запеканка из креветок с рисом и карри
- Запеканка из мидий
- Морепродукты, запеченные с овощами
- Минтай с овощами
- Судак с картофелем и соусом из хрена
- Сом с помидорами и болгарским перцем
- Сом с помидорами и сыром
- Сом в пивном кляре
- Морской окунь с овощами
- Морской язык, запеченный с цукини
- Карп, запеченный с чесноком и кинзой
- Сазан в пряном маринаде
- Морской язык, запеченный с грибами и сладким перцем
- Карп, фаршированный кукурузной кашей
- Тунец, запеченный с яблоками
- Кальмары с рисоми кукурузой
- Маринованные кальмары, запеченные со сметаной

- Фаршированные кальмары, запеченные со сливками
- Креветки с патиссонами
- Супы, щи и борщи
- Постные щи с весенней зеленью
- Щи с зеленым горошком
- Вегетарианские щи с фасолью
- Щи со щавелем и шпинатом
- Щи из квашеной капусты с яйцом
- Щи из квашеной капусты с репой и грибами
- Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем
- Щи с говяжьим языком и помидорами
- Щи из свинины
- Щи с нутом
- Щи с говядиной и квашеной капустой
- Щи из свинины с зеленой фасолью
- Щи из свинины с краснокочанной капустой
- Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной
- Щи из курицы со щавелем и морковью
- Щи с колбасой и сельдереем
- Щи из телятины с базиликом
- Щи из куриных крылышек и сердечек со стручковой фасолью
- Щи со свиной тушенкой и красной фасолью
- Постный борщ со сметаной
- Борщ с грибами и консервированными овощами
- Борщ с телятиной и зеленью
- Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками
- Борщ из мангольда и савойской капусты
- Борщ с белыми грибами и языком
- Борщ с индейкой и щавелем
- Борщ с уткой и консервированной фасолью
- Супы из мяса и птицы
- Рассольник с курицей, морковью и луком
- Рассольник с курицей, помидорами и грибами
- Рассольник с индейкой и сушеными грибами
- Суп из куриной грудки с вермишелью
- Куриный суп с яйцом и гречневой крупой
- Куриный суп с овощами и зеленым луком
- Куриный суп с шампиньонами и вермишелью
- Острый суп из курицы
- Суп из утки с фасолью
- Суп из свинины с брокколи
- Суп из свинины с цветной капустой и болгарским перцем

- Суп из свинины с цветной капустой и пшенной крупой
- Суп из баранины с овощами
- Суп из баранины с вермишелью и цукини
- Суп из свинины с вермишелью
- Острый суп из индейки с овощами и специями
- Суп из индейки с гренками
- Суп из утки с картофелем и репой
- Суп из утки с брюссельской капустой
- Уха и рыбные супы
- Уха из речной рыбы
- Уха из конгрио
- Уха из стерляди с белыми грибами
- Уха из судака с пшенной крупой
- Суп из горбуши с креветками и оливками
- Суп из морской рыбы с луком-шалотом и сельдереем
- Уха из стерляди с помидорами и зеленым луком
- Суп из семги по-средиземноморски
- Суп из королевского окуня с картофелем и морковью
- Суп из сома с картофелем и рисом
- Уха из филе щуки
- Суп из судака с плавленым сыром, горошком и зеленью
- Суп из морской рыбы с пшенной крупой и овощами
- Уха из филе карпа и молодого картофеля
- Суп из горбуши с рисом и сметаной
- Суп из сардин с картофелем и горошком
- Суп из консервированной горбуши с рисом и кукурузой
- Суп из тунца со шпинатом
- Суп из тунца с тофу
- Рыбный суп с шампиньонами
- Суп из консервированной сардинеллы с кукурузой и болгарским перцем
- Уха из щуки
- Уха из окуня
- Суп из морского языка с морковью и луком
- Суп из морского окуня с кукурузой
- Суп из трески с рисом и овощами
- Супы из овощей и грибов
- Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью
- Свекольник со стручковой фасолью и зеленью
- Свекольный суп с грибами и фасолью
- Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью
- Морковный суп-пюре
- Суп из картофеля и моркови с белыми грибами

- Суп с картофелем, опятами и луком
- Суп из зеленого горошка и картофеля
- Суп из брокколи с зеленью
- Суп из брокколи с фасолью и помидорами
- Острый суп с кукурузой
- Суп из гороха со специями
- Острый картофельный суп с рисом и горошком
- Суп из картофеля с кукурузой
- Томатный суп с картофелем и сельдереем
- Суп с картофелем и кабачками
- Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом
- Суп с картофелем, помидорами и чесноком
- Суп из топинамбура с рисом и зеленью
- Суп из топинамбура и фасоли
- Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем
- Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками
- Луковый суп с рисом и цукини
- Фасолевый суп с брюквой
- Острый суп из нута с зеленью
- Суп из фасоли с зеленью и брынзой
- Луковый суп по-французски
- Томатный суп с пшеничной крупой
- Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном
- Суп из помидоров по-кавказски
- Суп с соевыми ростками и пряностями
- Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой
- Грибной суп с картофелем и вермишелью
- Грибной суп с репой
- Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой
- Суп из вешенок с цукини и морковью
- Грибной суп с кукурузной крупой
- Блюда из круп и макаронных изделий
- Тыквенная каша с пшеном и сливками
- Пшенная каша с беконом
- Пшенная каша по-украински
- Пшенная каша с мясом, луком и морковью
- Пшенная каша с грибами и баклажанами
- Пшенная каша с шампиньонами
- Рис с кедровыми орешками и зеленью
- Рисовая каша с помидорами, морковью и луком
- Рис с цукини и базиликом
- Перловая каша с кабачком и салом
- Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами
- Перловая каша с морковью и ветчиной

- Гречневая каша с баклажанами
- Гречневая каша с болгарским перцем и морковью
- Гречневая каша с белыми грибами
- Овсяная каша с изюмом и курагой
- Овсяная каша с яблоками и медом
- Овсяная каша с курицей и морковью
- Кукурузная каша с куриной печенью и грибами
- Кукурузная каша с овощами
- Кукурузная каша с грибами
- Макароны с помидорами и ветчиной
- Запеканка из макаронных изделий и кукурузы
- Запеканка из макаронных изделий и мяса индейки
- Запеканка из вермишели с колбасой и вешенками
- Запеканка из пшеничной крупы с грибами и луком
- Запеканка из пшенной каши с охотничьими колбасками
- Запеканка из гречневой каши со сметаной
- Запеканка из гречневой каши с грибами и мясом
- Запеканка из гречневой каши с яблоками
- Запеканка из гречневой каши с сухофруктами
- Запеканка из рисовой каши с овощами и вешенками
- Макароны с ветчиной и кольраби
- Запеканка из лапши с зеленью
- Запеканка из лапши с грибами
- Запеканка из пшенной каши с помидорами и луком
- Пшенная запеканка с шампиньонами и копченой курицей
- Запеканка из гречневой каши с колбасой, морковью и сыром
- Запеканка из гречневой каши с курицей и грибами
- Рисовая запеканка с брокколи

**Составитель Сергей Павлович Кашин**
**Ваш домашний повар. Чудо-блюда в глиняных горшочках**

# Введение

Способов тепловой обработки продуктов немало, и каждый из них предназначен для приготовления той или иной разновидности блюд – первых, вторых, закусок, десертов и т. д.

Одним из таких способов является запекание. Он хорош тем, что позволяет сохранить питательную ценность продуктов без потери их вкуса и аромата. При запекании витамины и микроэлементы не переходят в бульон, как при отваривании, а по сравнению с жарением блюда получаются менее калорийными.

К тому же данный способ практически универсален – запекать можно практически все, начиная от мяса и заканчивая фруктами и ягодами. Таким образом можно приготовить и основные горячие блюда, и разнообразные закуски, и сладости.

Запекать можно в горшочках, сотейниках, специальных формах, даже просто в глубокой сковороде. Если есть время, можно приготовить блюда в духовке, а если хозяйке нужно сберечь силы – на помощь придет микроволновка.

Собранные в этой книге рецепты запеченных блюд наверняка многим придутся по вкусу. Все они не требуют использования деликатесных ингредиентов, очень вкусны и полезны. Приятного аппетита!

# Блюда из овощей и грибов

# Белокочанная капуста, запеченная с яйцом и сыром

*Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 100 г сыра, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Капусту выложить в горшочек, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и поставить в разогретую до 180 °С духовку.

Через 15 минут добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, посыпать сыром и готовить еще 10–15 минут.

# Белокочанная капуста, запеченная с зеленым горошком

*Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 морковки, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в растительном масле. Капусту выложить в горшочек, добавить лук и морковь, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить зеленый горошек, соль, перец, сливочное масло, готовить 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

# Капуста, запеченная с рисом

*Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 50 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить промытый рис, добавить растительное масло, перец, соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут, затем добавить помидор и запекать еще 10 минут.

Готовую капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

# Цветная капуста, запеченная с морковью и томатным соусом

*Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 3 морковки, 100 мл сладкого томатного соуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком в растительном масле. Цветную капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль. Поставить в разогретую до 15 °С духовку на 15 минут, затем положить чеснок, залить томатным соусом и готовить еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Ассорти из капусты

*Ингредиенты*

500 г цветной капусты, 500 г брокколи, 150 мл грибного бульона, 50 мл сливок, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка зелени укропа и базилика, молотый мускатный орех, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту и брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и базилика вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту и брокколи, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом. Залить подогретым бульоном, смешанным со сливками, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и базилика.

# Цветная капуста по-грузински

*Ингредиенты*

500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 3 помидора, 2 морковки, 1 луковица, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Морковь и лук спассеровать в растительном масле, переложить в горшочек для запекания, добавить цветную капусту, помидоры, орехи и сметану, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью кинзы.

# Цветная капуста, запеченная с шампиньонами

*Ингредиенты*

500 г замороженной цветной капусты, 150 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать, обжарить вместе с луком в растительном масле. Сыр натереть на терке.

Цветную капусту выложить в горшочек для запекания, добавить шампиньоны, лук и соль. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут, затем посыпать сыром и запекать еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Краснокочанная капуста, запеченная с грибами

*Ингредиенты*

300 г краснокочанной капусты, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью и укропом в растительном масле. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Грибы промыть холодной водой, мелко нарезать. Капусту выложить в горшочек для запекания, добавить морковь, лук и укроп, маринованные грибы, перемешать и поставить в разогретую до 180 °С духовку. Через 20 минут добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать чесноком.

# Баклажаны, запеченные с помидорами и базиликом

*Ингредиенты*

5—6 помидоров, 2 баклажана, 1 пучок зелени базилика, 2 чайные ложки оливкового масла, 1 столовая ложка тертого пармезана, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, запечь в духовке, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек для запекания, добавить баклажаны, базилик, оливковое масло, перец, соль, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 5 минут. При подаче к столу посыпать блюдо пармезаном.

# Брюссельская капуста, запеченная с зеленым горошком и сыром

*Ингредиенты*

500 г брюссельской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 2 помидора, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Брюссельскую капусту вымыть, варить до полуготовности в подсоленной воде. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Капусту смешать с помидорами, горошком, луком и морковью, посолить, поперчить. Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, посыпать сыром и поставить на 15–20 минут в разогретую до 180 ˚С духовку.

При подаче к столу посыпать блюдо рубленой зеленью.

# Баклажаны, запеченные с картофелем

*Ингредиенты*

*4* баклажана, 4 клубня картофеля, 200 мл грибного бульона, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, 2 чайные ложки семян горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить картофель и баклажаны, жарить до образования золотистой корочки, переложить в горшочек для запекания, посолить, поперчить, добавить семена горчицы, залить горячим бульоном, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Баклажаны с орехами и острым перцем

*Ингредиенты*

5—6 баклажанов, 150 г сметаны, 50 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 маленький стручок красного острого перца, 1 пучок зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, завернуть каждый в фольгу и запечь в духовке. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, растолочь вместе с чесноком в ступке.

Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны очистить, крупно нарезать, переложить в горшочек для запекания, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут.

# Кабачки, запеченные с помидорами и луком

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 100 г сыра, 3–4 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на терке.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в горшочек для запекания, сверху положить кружочки помидоров, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, добавить майонез, посыпать сыром и готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа.

# Кабачки с грибами в сметане

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, припустить в небольшом количестве воды в течение 3 минут, выложить в горшочек для запекания, сверху выложить кабачки и лук, добавить сметану, поперчить, посолить. Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 10 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки.

# Кабачки, запеченные с шампиньонами и картофелем

*Ингредиенты*

500 г кабачков, 500 г картофеля, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 50 мл растительного масла, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой и жарить в растительном масле до готовности. Кабачки вымыть, нарезать кружочками, запечь в духовке. Шампиньоны промыть, очистить, крупно нарезать.

В горшочек для запекания выложить слоями картофель, кабачки, грибы. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Сверху залить яйцами, посыпать сыром. Поставить горшочек в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и укропом.

# Запеченные помидоры с маринованным луком

*Ингредиенты*

600 г помидоров, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка острого кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут.

Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в горшочек, добавить чеснок, перец, соль, кетчуп, растительное масло, поставить в разогретую до 18 °С духовку на 5 минут. Затем залить помидоры яйцами и готовить еще 5 минут. Помидоры выложить на блюдо, оформить кольцами маринованного лука и посыпать зеленью.

# Картофель по-французски

*Ингредиенты*

1 кг молодого картофеля, 300 г помидоров, 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

*Способ приготовления*

Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек для запекания, смазанный оливковым маслом. Поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 10 минут, затем выложить на картофель помидоры, влить смесь бульона и вина. Готовить в разогретой до 150 ˚С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и луком.

# Фасоль, запеченная с грибами и луком

*Ингредиенты*

400 г красной фасоли, 400 г белых грибов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль промыть, замочить на 3–4 часа в холодной воде, отварить.

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, поставить на 20–25 минут в разогретую до 180 ˚С духовку. Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

# Спаржевая фасоль с соевым соусом

*Ингредиенты*

500 г спаржевой фасоли, 3 помидора, 4 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки сока лайма, 1 столовая ложка коричневого сахара, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками.

Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и соком лайма. Фасоль и помидоры выложить в горшочек, посолить, полить соусом, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Белые грибы с картофелем и морковью

*Ингредиенты*

400 г белых грибов, 5 клубней картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, 50 г сливочного масла, сметану. Смесь посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, положить оставшееся сливочное масло. Готовить еще 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо укропом и петрушкой.

# Спаржевая фасоль по-кавказски

*Ингредиенты*

500 г спаржевой фасоли, 100 г темного винограда, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, ½ пучка зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки.

Лук обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Лук, фасоль, виноград, зелень петрушки и базилика смешать, добавить оставшееся растительное масло и лимонный сок, поперчить, положить в горшочек, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут, оставить под крышкой на 5 минут. Перед подачей к столу украсить ломтиками помидоров.

# Морковь с луком-пореем и сметаной

*Ингредиенты*

600 г моркови, 200 г лука-порея, 100 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать и жарить в растительном масле в течение 5 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на терке.

Морковь смешать с луком-пореем, выложить в глубокую сковороду, посолить, заправить сметаной, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Тыква с имбирем

*Ингредиенты*

600 г мякоти тыквы, 150 мл овощного бульона, 50 г корня имбиря, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка тертой цедры апельсина, ½ пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка семян кунжута, ½ чайной ложки семян тмина, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву нарезать кубиками. Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Тыкву положить в форму для запекания, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить под крышкой на слабом огне 20 минут. Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру апельсина, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

# Овощное рагу с базиликом

*Ингредиенты*

*4* клубня картофеля, 2 морковки, 200 г цветной капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, ½ пучка зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь очистить, вымыть.

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель жарить в растительном масле в течение 5 минут, затем переложить в сотейник, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом. Поставить в разогретую до 18 °С духовку на 20 минут.

# Овощное ассорти со сметаной

*Ингредиенты*

2 стручка сладкого перца, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Овощи выложить в глубокую сковороду, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, добавить горячий бульон и сметану, перемешать. Запекать в предварительно разогретой до 200 °С духовке под крышкой 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Фасоль с овощами в томате

*Ингредиенты*

*4* морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 стручок острого перца, 1 лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками.

Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, жарить 5 минут, добавить фасоль, посолить и поперчить. Залить содержимое сковороды томатным соком, смешанным с бульоном, добавить лавровый лист, накрыть крышкой и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Кабачки с картофельной начинкой

*Ингредиенты*

2 небольших кабачка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 50 г сыра, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить.

Сыр натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью кабачков.

Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, приправить мускатным орехом, полить майонезом, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Запеканка из цукини, помидоров и лука

*Ингредиенты*

500 г цукини, 3 помидора, 3 луковицы, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, 1 столовая ложка майонеза, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки цукини выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить оставшимся растительным маслом, сверху положить кружочки помидоров и кольца лука, смазать их майонезом, посыпать тертым сыром и перцем, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

# Запеканка из цукини и сулугуни

*Ингредиенты*

500 г цукини, 200 г помидоров, 3 яйца, 150 г сулугуни, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени кинзы, ½ чайной ложки кориандра, ½ чайной ложки тмина, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Сулугуни нарезать ломтиками. Яйца взбить. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Цукини смешать с помидорами, выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, посыпать тмином, залить яйцами, сверху выложить сулугуни. Запекать в разогретой до 180 °C духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

# Запеканка из цветной капусты и болгарского перца

*Ингредиенты*

400 г цветной капусты, 4 яйца, 1 болгарский перец, 20 мл растительного масла, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Капусту и болгарский перец выложить на смазанный растительным маслом противень, сверху вылить яйца, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленым луком.

# Капуста, запеченная со сметаной и сыром

*Ингредиенты*

500 г белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 100 г сыра, 100 г сметаны, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить со сметаной. Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яично-сметанной смесью, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

# Баклажаны, запеченные с зелеными помидорами и орехами

*Ингредиенты*

4 баклажана, 4 зеленых помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 50 г ядер грецких орехов, 1 пучок зелени кинзы, 2 столовые ложки зерен граната, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Яйца взбить со сметаной. Ядра орехов измельчить.

Баклажаны и помидоры выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить 3 столовые ложки растительного масла, обжаривать в течение 5 минут на среднем огне, затем выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму, полить смесью яиц и сметаны, посыпать орехами и запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 5 минут.

Готовые овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы и зернами граната.

# Печеные баклажаны с яблоками

*Ингредиенты*

4—5 баклажанов, 2 помидора, 2 кислых яблока, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 веточки базилика, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать пополам вдоль, посолить и оставить на 10 минут. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Половинки баклажанов выложить на пищевую фольгу, смазать растительным маслом. На баклажаны выложить ломтики яблок и кружочки помидоров, посолить, поперчить, посыпать чесноком и зеленью.

Плотно завернуть баклажаны в фольгу и поставить на 30–40 минут в разогретую до 180 °С духовку. При подаче к столу посыпать сыром.

# Картофель, запеченный с копченым салом и луком

*Ингредиенты*

5—6 клубней картофеля, 2 чайные ложки пшеничной муки, 150 г копченого сала, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого масла, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Копченое сало мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, добавить лук, жарить 3–4 минуты. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Картофель, вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук и сало, посолить, перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, полить разогретым топленым маслом. Запекать в разогретой до 18 ˚С духовке в течение 20 минут.

При подаче к столу полить блюдо сметаной и посыпать укропом.

# Запеканка из картофеля и брокколи

*Ингредиенты*

500 г брокколи, 6 яиц, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 100 г тертого сыра, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Брокколи вымыть, разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с брокколи, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить.

Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 5 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью.

# Шампиньоны, запеченные с луком и сыром

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 3 луковицы, 2 помидора, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы перемешать с луком, помидорами и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посолить, посыпать сыром, завернуть.

Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 20–25 минут.

# Помидоры, запеченные в кляре

*Ингредиенты*

6 помидоров, 2 столовые ложки муки, 100 г сыра, 1 чайная ложка растительного масла, 3 яйца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить.

Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 4–6 минут.

При подаче к столу посыпать помидоры зеленью.

# Овощи по-болгарски

*Ингредиенты*

6 помидоров, 4 стручка болгарского перца, 2 небольших цукини, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 150 г брынзы, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Брынзу натереть на крупной терке.

В форму уложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить, поперчить и поставить на 15 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Посыпать брынзой и запекать еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Баклажаны, фаршированные рисом, морковью и помидорами

*Ингредиенты*

3—4 баклажана, 2 морковки, 2 помидора, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вырезать из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Помидоры вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью баклажанов, помидорами и укропом и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их и перевязать нитками.

Баклажаны выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 140 ˚С духовку на 15 минут, затем посыпать сыром, разогреть духовку до 200 ˚С и запекать в течение 7—10 минут.

# Свекла, фаршированная яблоками и изюмом

*Ингредиенты*

4 свеклы, 6 небольших яблок, 4 столовые ложки вареного риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г изюма без косточек, 4 столовые ложки натурального несладкого йогурта, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, отварить, очистить, срезать верхнюю часть и ложкой удалить часть мякоти. Яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с предварительно промытым изюмом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью свеклу.

Фаршированную свеклу выложить в посыпанную панировочными сухарями форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 5–7 минут. При подаче к столу полить свеклу йогуртом.

# Болгарский перец, фаршированный грибами и луком

*Ингредиенты*

6 стручков болгарского перца, 300 г вешенок, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки.

Грибы мелко нарезать, припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить их в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану и кетчуп, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Готовый перец выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом и посыпать зеленью.

# Болгарский перец, фаршированный рисом и кукурузой

*Ингредиенты*

10 стручков болгарского перца, 100 г риса, 100 г консервированной кукурузы, 2 морковки, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Рис промыть, замочить на 10 минут в холодной воде, затем перемешать с луком, кукурузой и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца. Выложить перец в глубокую форму, добавить растительное масло, влить немного воды, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист и запекать до готовности при температуре 150 ˚С.

Выложить перец на блюдо, посыпать базиликом и подать к столу.

# Болгарский перец с орехами и мацони

*Ингредиенты*

10 стручков болгарского перца, 200 мл мацони, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 стручок красного острого перца, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена. Острый перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Рис промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито. Смешать рис, острый перец, орехи, лук, полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

На дно формы выложить овощи, на них – фаршированный перец. Добавить бульон и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

Готовый перец выложить на блюдо, полить мацони, посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Болгарский перец, фаршированный капустой и грибами

*Ингредиенты*

6 стручков болгарского перца, 300 г капусты, 100 г маринованных шампиньонов, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковка, 5 зубчиков чеснока, 300 мл грибного бульона, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, приправа для овощей, перец, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Перец вымыть, срезать плодоножки, удалить семена. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Грибы нарезать небольшими кусочками. Капусту, грибы, морковь, коренья, зелень петрушки смешать и оставить на 1–2 часа. Нафаршировать перец приготовленной смесью, уложить в глубокую форму, влить бульон и поставить в разогретую до 18 °С духовку на 30 минут. Добавить сметану, чеснок, перец, приправу и запекать еще 20 минут.

Готовый перец выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом и посыпать укропом.

# Цукини, запеченные с яйцами и укропом

*Ингредиенты*

4 яйца, 200 г цукини, 20 мл растительного масла, 1 чайная ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 30 г панировочных сухарей, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить в смазанную растительным маслом форму, влить яйца, посолить, поперчить, посыпать панировочными сухарями. Поставить в микроволновую печь, запекать 3 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Цветная капуста, запеченная с брынзой

*Ингредиенты*

400 г цветной капусты, 200 г брынзы, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде с добавлением лимонного сока. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке.

Капусту выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, полить взбитыми яйцами, запекать в микроволновой печи при мощности 70 % в течение 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Запеканка из цукини, помидоров, яиц и сыра

*Ингредиенты*

500 г цукини, 3 помидора, 3 яйца, 100 г сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки цукини обжарить с обеих сторон в растительном масле, затем выложить вперемежку с помидорами в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Овощи посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

# Запеканка из брокколи с яблоками

*Ингредиенты*

600 г брокколи, 200 мл молока, 3 яблока, 2 яйца, 3 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде в течение 2 минут, слегка охладить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками.

Капусту и яблоки выложить в сотейник, залить молоком, посолить, тушить 5 минут. Затем добавить манную крупу и тушить при постоянном помешивании еще 5 минут. Готовую массу охладить, добавить яйца, перемешать и выложить в форму для запекания, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

# Баклажаны, запеченные с помидорами и тмином

*Ингредиенты*

500 г баклажанов, 200 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2–3 яйца, 1 чайная ложка растительного масла, 100 г пшеничной муки, ½ пучка зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца взбить.

Кружочки баклажанов и помидоров посолить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и тмине, выложить слоями в форму, смазанную растительным маслом. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 2–3 минут. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

# Тыквенная запеканка с фисташками и моцареллой

*Ингредиенты*

500 г тыквы, 50 г очищенных фисташек, 50 г сливочного масла, 100 г моцареллы, 50 г густых сливок, 50 г панировочных сухарей, соль.

*Способ приготовления*

Фисташки измельчить. Моцареллу нарезать ломтиками. Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в горшочек, влить сливки, посолить, накрыть крышкой и запекать в микроволновой печи при мощности 50 % в течение 5 минут. Затем переложить в смазанную сливочным маслом и присыпанную панировочными сухарями форму, сверху положить моцареллу, посыпать фисташками. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

# Запеканка из фасоли и помидоров

*Ингредиенты*

400 г белой фасоли, 4 помидора, 100 г сыра, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 30 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Предварительно промытую и замоченную фасоль варить в подсоленной воде до готовности. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Фасоль смешать с помидорами, чесноком и половиной зелени, выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, полить взбитыми яйцами, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 2–3 минут. При подаче к столу посыпать блюдо оставшейся зеленью.

# Стручковая фасоль, запеченная с цветной капустой и шампиньонами

*Ингредиенты*

300 г стручковой фасоли, 300 г цветной капусты, 200 г шампиньонов, 3 яйца, 150 г сыра, 20 мл растительного масла, 40 г панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть и крупно нарезать. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 4–5 см. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Капусту и фасоль бланшировать в подсоленной воде 1–2 минуты, откинуть на сито. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Овощи и грибы выложить слоями в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Залить взбитыми яйцами, посыпать сыром, посолить и поперчить. Запекать в микроволновой печи при мощности 60 % в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Картофель, запеченный с сулугуни

*Ингредиенты*

5—6 клубней картофеля, 150 г копченого сулугуни, 1 столовая ложка оливкового масла, 3 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр нарезать ломтиками. Зеленый лук и зелень кинзы вымыть и нарубить. Репчатый лук выложить в смазанную оливковым маслом форму, посолить, поперчить, смазать 1 столовой ложкой сметаны, сверху выложить картофель, посолить, поперчить, смазать оставшейся сметаной, выложить сыр.

Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5–7 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и кинзой.

# Запеканка из белых грибов

*Ингредиенты*

500 г белых грибов, 150 г сливочного масла, 100 г помидоров черри, 2 луковицы, 200 г сметаны, 4–5 столовых ложек панировочных сухарей, 5–6 яиц, 1 столовая ложка растительного масла, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Помидоры черри вымыть.

Грибы промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить и жарить в сливочном масле 3 минуты, затем добавить сметану и тушить еще 3 минуты. Тушеные грибы и лук смешать с панировочными сухарями и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью и украсить помидорами черри.

# Болгарский перец, запеченный с помидорами и грибами

*Ингредиенты*

4 стручка болгарского перца, 3–4 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Помидоры и лук обжарить в растительном масле, посолить и поперчить.

Яблоки выложить в форму для запекания, на них положить болгарский перец и грибы с луком. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 3 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика.

# Запеканка из болгарского перца с фасолью

*Ингредиенты*

4 стручка болгарского перца, 200 г консервированной белой фасоли, 200 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке.

Болгарский перец выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, сверху выложить фасоль, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 2–3 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Помидоры, фаршированные рисом и кукурузой

*Ингредиенты*

4 крупных помидора, 100 г риса, 100 г консервированной кукурузы, 100 г сметаны, 50 г сыра, 1 луковица, 100 мл куриного бульона, 1 столовая ложка растительного масла, ½ пучка зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть, отварить в подсоленной воде. Сыр натереть на крупной терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть семена и часть мякоти. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Добавить кукурузу, рис и кинзу, посолить, поперчить, перемешать. Наполнить приготовленной начинкой помидоры, выложить их в форму для запекания, посыпать сыром и влить бульон. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 1–2 минут. При подаче к столу полить помидоры сметаной.

# Запеканка из лука по-крестьянски

*Ингредиенты*

550 г репчатого лука, 330 г ржаного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 г сливок, 150 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, ½ пучка зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления*

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, влить немного воды, тушить до полуготовности. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать.

Хлеб нарезать ломтиками, вымочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 4 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

# Овощная запеканка с брынзой

*Ингредиенты*

4 морковки, 3 стручка болгарского перца, 400 г брынзы, 150 г замороженного зеленого горошка, 100 г сливок, 2 яйца, ½ пучка зелени петрушки, 60 г сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть. Морковь, горошек и перец спассеровать в сливочном масле (использовать 40 г), посолить, охладить. Добавить пропущенную через мясорубку брынзу, сливки и яйца, поперчить, тщательно перемешать.

Выложить приготовленную смесь в форму для запекания, смазанную оставшимся маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2–3 минут. Готовую запеканку нарезать порционными кусками и украсить веточками петрушки.

# Шампиньоны, запеченные с зеленым горошком и помидорами

*Ингредиенты*

400 г шампиньонов, 200 г замороженного зеленого горошка, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. Один помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и жарить в течение 5 минут. Добавить горошек, лук, муку и жарить еще 5 минут.

Затем переложить грибы в форму для запекания, влить немного воды, посолить, поперчить, положить сметану, измельченный помидор и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

Готовые грибы выложить на блюдо, украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

# Кабачки, запеченные с фасолью и помидорами

*Ингредиенты*

400 г кабачков, 250 г консервированной красной фасоли, 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки очистить, вымыть, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, нарубить.

Кабачки выложить в форму, залить томатным соком и запекать в микроволновой печи под крышкой при мощности 50 % в течение 5 минут. Затем добавить помидоры, фасоль, чеснок и лук, посолить, поперчить, готовить при мощности 80 % еще 2–3 минуты.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и сельдерея.

# Баклажаны, фаршированные рисом и зеленью

*Ингредиенты*

4—5 баклажанов, 300 г отварного риса, 2 пучка зелени петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Рис выложить в сковороду, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 1–2 минут.

Добавить зелень петрушки и мякоть баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец и томатную пасту, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 4 минут.

# Картофель, фаршированный жареными шампиньонами и зеленью

*Ингредиенты*

8 клубней картофеля, 150 г жареных шампиньонов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 50 г панировочных сухарей, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки и укропа очистить, вымыть.

Картофель вымыть, варить в подсоленной воде до полуготовности, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, добавить половину зелени, посолить и поперчить. Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, запекать в микроволновой печи при мощности 60 % в течение 10 минут. При подаче к столу полить майонезом и посыпать оставшейся зеленью.

# Фаршированные огурцы, запеченные со сметаной

*Ингредиенты*

6 огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 1 столовая ложка кетчупа, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и мякоть, посолить, поперчить и оставить на 10 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки огурцов.

Фаршированные огурцы выложить в форму, смазанную растительным маслом, залить сметаной, смешанной с кетчупом, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 4 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Болгарский перец, фаршированный шампиньонами

*Ингредиенты*

10 стручков болгарского перца, 500 г шампиньонов, 1 луковица, 200 г отварного риса, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, промыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить на сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить, смешать с рисом и нафаршировать этой смесью стручки перца.

Выложить перец в глубокую форму, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать укропом.

# Шляпки белых грибов, фаршированные творогом и зеленью

*Ингредиенты*

500 г белых грибов, 150 г творога, 1 пучок зелени укропа, 4 столовые ложки сметаны, 10 мл растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с творогом, зеленью укропа и сметаной, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в смазанную растительным маслом форму, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % 2 минуты.

# Шляпки шампиньонов, фаршированные помидорами

*Ингредиенты*

500 г шампиньонов, 150 г помидоров, 1 пучок зелени базилика, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки тертого сыра, 10 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, снять кожицу, мелко нарезать.

Ножки мелко нарезать, смешать с помидорами, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в смазанную растительным маслом форму, посыпать сыром, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % 2 минуты.

# Блюда из птицы, мяса и субпродуктов

# Говядина с кабачками и фасолью

*Ингредиенты*

600 г говядины, 600 г кабачков, 3 луковицы, 2 морковки, 100 г консервированной фасоли, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить в сливочном масле вместе с морковью. Кабачки вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, добавить кабачки, посолить, поперчить, положить лук и морковь, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 20 минут, затем добавить фасоль, готовить еще 20 минут при температуре 160 ˚С.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Говядина с капустой и картофелем

*Ингредиенты*

600 г жирной говядины, 400 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 яйца, 20 г сливочного масла, 20 г томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Говядину, капусту, картофель и лук выложить в горшочки, добавить сливочное масло и томатную пасту, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

# Говядина с беконом и овощами

*Ингредиенты*

600 г говядины, 100 г бекона, 4 луковицы, 4 стручка болгарского перца, 2 морковки, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 2 веточки базилика, 2 веточки тимьяна, цедра 1 лимона, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Чеснок и лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кубиками. Бекон мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Базилик и тимьян вымыть и измельчить.

Растительное масло разогреть на сковороде, положить мясо, бекон, морковь, лук и чеснок, посолить, обжарить, выложить в горшочек, влить немного воды, добавить красный перец и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. Затем положить болгарский перец, сахар, цедру и тимьян, готовить еще 20 минут при температуре 180 °С.

При подаче к столу посыпать зеленью базилика.

# Говядина с яблоками и алычой

*Ингредиенты*

600 г говядины, 200 г алычи, 2 яблока, 2 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, лавровый лист, душистый и черный перец горошком, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Мясо промыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Яблоки, алычу и лук выложить на сковороду, посыпать мукой, добавить 1 столовую ложку масла и обжарить.

Мясо выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, перец, посолить, поставить в разогретую до 220 °С духовку на 10 минут, затем влить немного воды, тушить при температуре 180 °С 20 минут. Добавить яблоки, алычу, лук, томатную пасту, лавровый лист и готовить при той же температуре еще 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки.

# Говядина по-берлински

*Ингредиенты*

400 г говядины, 100 г охотничьих колбасок, 100 г сосисок, 3 столовые ложки топленого сала, 200 мл светлого пива, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 чайные ложки пшеничной муки, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 корня петрушки, 1 морковка, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Колбаски и сосиски нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку топленого сала, жарить в течение 5–7 минут, затем влить пиво, положить смесь томатной пасты и муки и тушить 10 минут. Переложить мясо в горшочек, добавить сосиски и колбаски, образовавшийся при тушении соус процедить, залить им мясо.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Картофель, морковь, корни петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить в сковороду, посолить, добавить лук, оставшееся сало и обжарить. Овощи добавить к мясу. Горшочек поставить в разогретую до 18 °С духовку на 20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Говядина со сливками и черносливом

*Ингредиенты*

500 г говядины, 200 г чернослива, 200 мл сливок, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зеленого салата, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени базилика, приправа для мяса, соль.

*Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чернослив вымыть, удалить косточки. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Листья салата вымыть, обсушить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить в течение 10 минут на сильном огне, переложить в горшочек, добавить лук, морковь и чернослив, посолить, посыпать приправой, влить немного воды. Поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 минут, добавить зелень и сливки, готовить еще 20–25 минут при температуре 160 ˚С.

Готовое мясо выложить на тарелки, выстланные листьями салата, оформить оставшимися веточками базилика и петрушки.

# Говядина с цветной капустой и шампиньонами

*Ингредиенты*

300 г говядины, 400 г цветной капусты, 200 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать четвертинками (крупные грибы разрезать на 6–8 частей). Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и шампиньонами в растительном масле. Переложить в горшочек, добавить мясо, посолить, поперчить, залить бульоном и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 30–35 минут. Добавить цветную капусту и петрушку, готовить еще 10 минут при той же температуре.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Телятина с баклажанами и белыми грибами

*Ингредиенты*

400 г телятины, 600 г баклажанов, 50 г сухих белых грибов, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить на 15 минут в холодную подсоленную воду. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Грибы промыть, замочить на 15 минут в кипяченой воде. Телятину промыть, нарезать кубиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в горшочек, добавить баклажаны, лук, грибы, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

# Свиные ребрышки, запеченные с болгарским перцем

*Ингредиенты*

500 г свиных ребрышек, 500 г болгарского перца, 100 мл растительного масла, 4 помидора, 1 столовая ложка кетчупа, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок зелени петрушки и базилика, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать квадратиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Горький перец вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить в горшочек. Добавить болгарский перец и помидоры, запекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут. Готовые ребрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и базилика.

# Свинина с яблоками и орехами

*Ингредиенты*

500 г свинины, 4–5 кислых яблок, 100 г измельченных грецких орехов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, мелко нарезать, посолить, поперчить. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Свинину, яблоки и орехи выложить в горшочек, залить сливками и запекать в разогретой до 20 °С духовке 25–30 минут. Затем добавить зелень, аккуратно перемешать и запекать еще 5 минут.

# Свинина по-китайски

*Ингредиенты*

500 г свинины, 100 г соевых ростков, 100 г замороженных листьев бамбука, 50 г сухих древесных грибов, 70 мл овощного бульона, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, 1 чайная ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, замочить в теплой кипяченой воде на 30 минут, затем воду слить, грибы нарезать соломкой. Петрушку и кинзу вымыть, мелко нарубить. Свинину промыть, нарезать кусочками, смешать с грибами, посолить, поперчить, выложить в горшочек. Добавить бульон, смешанный с имбирем и лимонной цедрой, поставить на 35 минут в разогретую до 180 °С духовку.

Затем добавить соевые ростки и листья бамбука, запекать при температуре 220 °С 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

# Свинина с болгарским перцем, карри и зеленью

*Ингредиенты*

450 г свинины, 400 г оливкового перца, 2 луковицы, 50 мл мясного бульона, 50 мл лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка карри, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть,

нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полукольцами. Свинину промыть, нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить с горшочек вместе с луком и болгарским перцем. Добавить бульон, смешанный с карри, поставить на 35–40 минут в разогретую до 180 °С духовку.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой.

# Свинина с шампиньонами и апельсином

*Ингредиенты*

500 г свинины, 300 г шампиньонов, 1 апельсин, 1 луковица, 20 г свиного жира, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками. Мясо промыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо и грибы посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить кольца лука и дольки апельсина, добавить немного горячей воды и запекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Свинина по-болгарски

*Ингредиенты*

600 г свинины, 4 стручка болгарского перца, 4 помидора, 100 г сыра, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 мл овощного бульона, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка паприки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать кольцами. Мясо промыть, нарезать ломтиками, натереть паприкой.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо, помидоры, лук и болгарский перец выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и бульон, накрыть горшочек крышкой и запекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. Затем крышку снять, посыпать мясо и овощи сыром, запекать еще 3–4 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Свинина с квашеной капустой и грибами

*Ингредиенты*

400 г свинины, 500 г квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, залить 200 мл воды, варить до готовности, бульон процедить, грибы мелко нарезать. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 10 минут, затем переложить в горшочки, добавить квашеную капусту, грибы и репчатый лук, посолить, поперчить, влить оставшееся растительное масло и грибной бульон, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. Положить томатную пасту и готовить при температуре 160 °С 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

# Свинина с капустой, репой и помидорами

*Ингредиенты*

400 г свинины, 400 г белокочанной капусты, 2 репы, 2–3 помидора, 50 мл овощного бульона, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка зелени кинзы, ½ пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Свинину промыть и нарезать небольшими кусочками. Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы и петрушки вымыть и мелко нарезать.

Мясо и репу выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, добавить капусту, репчатый лук, влить бульон, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Положить помидоры, готовить еще 15 минут при температуре 160 °С. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Свинина с горошком и брокколи

*Ингредиенты*

400 г свинины, 300 г брокколи, 300 мл овощного бульона, 350 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 морковка, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Зеленый горошек вымыть, бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 минуты (замороженный горошек можно не бланшировать). Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать.

Морковь и лук обжарить в растительном масле, переложить в горшочек, добавить свинину, посолить, поперчить, влить бульон, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 30 минут. Добавить капусту, готовить еще 20 минут при той же температуре, положить зеленый горошек, готовить еще 3–5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Фрикадельки из свинины, запеченные в томатном соке

*Ингредиенты*

500 г свинины, 100 г риса, 200 мл томатного сока, 2 огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде. Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис, зелень, соль, перец, тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать фрикадельки, выложить их в горшочек, залить подогретым томатным соком, добавить лавровый лист, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу оформить фрикадельки кружочками огурцов.

# Свинина, запеченная с фасолью и тмином

*Ингредиенты*

450 г свинины, 4 столовые ложки сливочного масла, 300 г белой консервированной фасоли, 2 помидора, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, 1 чайная ложка тмина, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Муку обжарить на сковороде без масла. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать кубиками, выложить на сковороду, добавить тмин и 2 столовые ложки сливочного масла, посолить, поперчить и жарить в течение 5 минут на сильном огне при постоянном помешивании.

Затем переложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 20 минут, положить муку, помидоры, оставшееся масло, зеленый лук и зелень укропа, фасоль и запекать еще 10 минут при температуре 160 ˚С.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

# Баранина с кабачками и кукурузой

*Ингредиенты*

500 г баранины, 500 г кабачков, 2 помидора, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 20 мл растительного масла, 150 мл сладкого томатного соуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, ¼ чайной ложки молотой паприки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Баранину промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить лук, обжарить.

Переложить мясо в горшочек, добавить кабачки, кукурузу, соль, перец, паприку, влить томатный соус, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кружочками помидоров.

# Жаркое из баранины с лимоном

*Ингредиенты*

400 г баранины, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка паприки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Лимон вымыть, цедру натереть на терке, из мякоти выжать сок и полить им мясо. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо и пассерованные овощи выложить в горшочек, добавить лимонную цедру и паприку, влить бульон и запекать в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Солянка из баранины

*Ингредиенты*

500 г баранины, 4 маринованных огурца, 3 маринованных зеленых помидора, 200 г замороженного зеленого горошка, 200 г сметаны, 4 клубня картофеля, 100 г оливок без косточек, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы и помидоры нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, посолить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, разложить по горшочкам, добавить картофель, зеленый горошек, огурцы и помидоры, посолить, поперчить, добавить сметану. Тушить в разогретой до 180 °С духовке 40 минут. Затем добавить оливки и зелень, тушить еще 5 минут.

# Баранина с капустой и корейской морковью

*Ингредиенты*

500 г баранины, 500 г белокочанной капусты, 150 г корейской моркови, 100 г жира, 200 г сметаны, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в жире до образования золотистой корочки, переложить в горшочек, добавить капусту, лук, корейскую морковь, лавровый лист, сметану. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Кролик с квашеной капустой

*Ингредиенты*

400 г мяса кролика, 300 г квашеной капусты, 2 помидора, 70 г риса, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, рис, поставить в разогретую до 20 ˚С духовку на 15 минут, влить немного воды, положить сливочное масло, готовить еще 15 минут при температуре 160 ˚С. При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кружочками помидоров.

# Кролик с шампиньонами и цветной капустой

*Ингредиенты*

400 г мяса кролика, 400 г цветной капусты, 200 г шампиньонов, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 1 минуту.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Добавить грибы и овощи, посолить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут, влить немного воды, положить сливочное масло, готовить еще 15 минут при температуре 160 °С. При подаче к столу посыпать зеленью.

# Кролик с картофелем и сметаной

*Ингредиенты*

400 г мяса кролика, 600 г картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 200 г сметаны, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Коренья очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, лук и коренья, посолить, поперчить, обжарить, переложить в горшочек. Положить сверху картофель, добавить немного воды, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. Затем добавить сливочное масло и сметану, готовить еще 15–20 минут при температуре 160 °С. При подаче к столу посыпать зеленью.

# Кролик, запеченный с чесноком и кореньями

*Ингредиенты*

400 г мяса кролика, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 корень сельдерея, 1 морковка, ½ пучка зелени петрушки и базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и коренья очистить, вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить.

Мясо промыть, положить в горшочек, добавить коренья и морковь, посолить, поперчить, добавить немного воды и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 10 минут.

Затем добавить чеснок и часть зелени, запекать при той же температуре еще 20 минут. При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

# Кролик с кабачками и сыром

*Ингредиенты*

500 г мяса кролика, 500 г кабачков, 1 луковица, 3 яйца, 150 г тертого сыра, 100 мл сливок, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо кролика, кабачки и лук разложить по горшочкам, посолить, поперчить, залить яйцами, взбитыми со сливками, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Куриные крылышки с картофелем и грибами

*Ингредиенты*

500 г куриных крылышек, 500 г картофеля, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковка, 150 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Куриные крылышки промыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Картофель, морковь и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в горшочек, добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить сметану. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Курица, запеченная с овощами и яблоками в белом вине

*Ингредиенты*

400 г белого мяса курицы, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 4 помидора, 2 яблока, 100 мл куриного бульона, 100 мл белого вина, 1–2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить 40 г сливочного масла и жарить в течение 7—10 минут.

Мясо, лук и чеснок выложить в горшочек, добавить оставшееся масло, влить вино и бульон, поставить в разогретую до 220 ˚С духовку на 10 минут, затем добавить помидоры и яблоки, положить лавровый лист, готовить еще 10 минут при температуре 160 ˚С. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Курица с айвой и сухофруктами

*Ингредиенты*

1 тушка курицы, 2 айвы, 2 луковицы, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г топленого масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Курагу и чернослив замочить на 30 минут в теплой воде, затем промыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Тушку курицы промыть, нарубить порционными кусками, выложить в горшочек, добавить масло, айву, лук, курагу, чернослив, влить немного воды, посолить, поперчить и готовить 30–35 минут при температуре 160 °С. При подаче к столу полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

# Курица, запеченная с краснокочанной капустой и рисом

*Ингредиенты*

500 г белого мяса курицы, 300 г краснокочанной капусты, 100 г изюма без косточек, 100 г риса, 100 мл куриного бульона, 100 мл сливок, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 10 г сушеного барбариса, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Изюм промыть. Рис промыть, варить до полуготовности. Капусту вымыть, нашинковать, бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, откинуть на сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Капусту смешать с курицей, рисом и изюмом, выложить в горшочек, залить бульоном, посолить и поперчить. Добавить барбарис, поставить в разогретую до 18 ˚С духовку на 10 минут, затем добавить сливки и готовить еще 20 минут при температуре 140 ˚С. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Курица, запеченная с гречневой кашей

*Ингредиенты*

600 г филе курицы, 200 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и обжарить вместе с луком в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Филе курицы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Гречневую крупу промыть, отварить, смешать с мясом курицы и овощами, выложить в горшочки. Залить бульоном, смешанным со взбитыми яйцами, перцем и солью, поставить на 25–30 минут в разогретую до 200 °С духовку. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и укропа.

# Курица, запеченная с луком и апельсиновым соком

*Ингредиенты*

1 тушка курицы, 4 луковицы, 4 апельсина, 4–5 столовых ложек оливкового масла, ½ сушеного стручка острого перца, ½ чайной ложки черного молотого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Апельсины вымыть, один нарезать кружочками, из оставшихся выжать сок. Лук очистить, вымыть, нарезать

кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Тушку курицы промыть, нарубить, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным острым перцем и кольцами лука, полить апельсиновым соком и оливковым маслом, поставить в прохладное место на 30 минут. Затем выложить курицу в горшочек, залить маринадом, добавить лук и поставить на 25–30 минут в разогретую до 200 °С духовку. При подаче к столу посыпать курицу зеленью и украсить кружочками апельсина.

# Куриные фрикадельки с грибами

*Ингредиенты*

600 г филе курицы, 300 г шампиньонов, 300 мл грибного бульона, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 50 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки молока, 1 чайная ложка топленого масла, 1 яйцо, ½ пучка зелени петрушки, ¼ чайной ложки молотого красного перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть. Грибы промыть. Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с луком и грибами, добавить молоко, яйцо, панировочные сухари, соль, перец, перемешать и сформовать фрикадельки. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Выложить фрикадельки в горшочек, залить бульоном, добавить топленое масло и запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 25 минут. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки и гарнировав кружочками помидоров и огурцов.

# Жаркое из курицы, маринованной в красном вине

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 150 мл красного вина, 4 помидора, 3 морковки, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, лавровый лист, 2 бутона гвоздики, 3–4 горошины душистого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Для приготовления маринада в кипящую воду (0,7 л) положить соль, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, морковь, коренья.

Кипятить 10 минут, затем влить вино и кипятить еще 5 минут. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Тушку курицы промыть, нарезать порционными кусками, залить охлажденным маринадом, оставить в прохладном месте на 2 часа.

Выложить курицу в горшочек, добавить помидоры и лук, залить маринадом и запекать в разогретой до 160 ˚С духовке 45–50 минут. При подаче к столу посыпать курицу зеленью укропа и петрушки.

# Филе курицы, запеченное с медом и орехами

*Ингредиенты*

500 г филе курицы, 2 яблока, 50 г меда, 70 г ядер грецких орехов, 50 мл белого вина, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Филе курицы смешать с яблоками и луком, выложить в горшочек, добавить мед, вино, рубленые орехи, перец и соль, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 35 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки.

# Индейка, запеченная с пряностями

*Ингредиенты*

800 г филе индейки, 3–4 помидора, 200 мл овощного бульона, 100 г топленого масла, 100 г муки, ¼ чайной ложки молотой гвоздики, 2 г корицы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обвалять в муке, жарить на сковороде в топленом масле 4–5 минут, затем переложить в горшочек, добавить помидоры и бульон, посолить, запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Индейка с клюквой

*Ингредиенты*

600 г филе индейки, 150 г сливочного масла, 200 г клюквы, 15 г сахара, 100 г сала, 5 г мускатного ореха, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусочками. Сало промыть, нарезать кубиками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Клюкву перебрать, вымыть.

Индейку, сало и клюкву выложить в горшочек, добавить пряности, и соль, полить растопленным сливочным маслом и запекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

# Индейка с беконом

*Ингредиенты*

500 г филе индейки, 150 г бекона, 2 луковицы, 2 морковки, 15 г нарезанного имбиря, 3 г мускатного ореха, 50 г топленого масла, 5 г красного молотого перца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусочками. Бекон нарезать небольшими кусочками. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Индейку, бекон и овощи положить в горшочек, добавить топленое масло, имбирь, мускатный орех, перец и соль, влить немного горячей воды, накрыть горшочек крышкой и запекать в разогретой до 160 °С духовке 35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Индейка в собственном соку

*Ингредиенты*

800 г индейки, 2 луковицы, 100 г зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Индейку промыть, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо индейки смешать с луком и зеленью, посолить, поперчить, выложить в горшочек. Плотно закрыть горшочек крышкой, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 35–40 минут.

# Индейка, запеченная с томатом и горчицей

*Ингредиенты*

1 кг индейки, 2–3 луковицы, 2 морковки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 30 г горчицы, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 5 г красного молотого перца, 5 г черного перца горошком, 5 г душистого перца горошком, соль.

*Способ приготовления*

Индейку промыть, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Морковь, лук и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту, горчицу, растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 5 минут.

Мясо индейки выложить в горшочек, добавить лук, морковь и коренья, залить приготовленным соусом, запекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Утка с брусникой

*Ингредиенты*

1 тушка утки, 50 г сливочного масла, 200 г брусники, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл овощного бульона, 20 г сахара, 20 г тертого чеснока, 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Тушку утки промыть, нарубить порционными кусками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Бруснику перебрать, вымыть. Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем.

Натереть полученной смесью куски утки, выложить в горшочек, залить бульоном и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение часа. Затем добавить бруснику, сахар и сливочное масло, запекать еще 15 минут при той жен температуре. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Утка с яблоками и изюмом

*Ингредиенты*

Тушка утки, 2–3 кислых яблока, 100 г изюма, 100 г ядер грецких орехов, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать крупными дольками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Изюм промыть. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Тушку утки промыть, нарубить порционными кусками, поперчить, посолить, жарить на сковороде с разогретым топленым маслом до образования золотистой корочки.

Переложить куски утки в горшочек, добавить сметану, яблоки, лук, изюм, орехи, влить немного воды и запекать при температуре 18 °С 45 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Телячья печень, запеченная с картофелем в томатном соусе

*Ингредиенты*

500 г телячьей печени, 500 г картофеля, 2 морковки, 300 г томатной пасты, 2 луковицы, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Печень промыть, нарезать кусочками и обжаривать в масле вместе с луком и морковью в течение 5 минут.

Затем смешать с картофелем, переложить в горшочек, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Говяжья печень с картофелем и грибами

*Ингредиенты*

400 г говяжьей печени, 4 клубня картофеля, 250 г вешенок, 100 мл сливок, 100 мл мясного бульона, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Вешенки промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Печень очистить от пленок, промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 3 минут.

Картофель, вешенки и лук выложить на сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и жарить в течение 5–7 минут.

Картофель, лук и печень выложить в горшочек, добавить оставшееся растительное масло, поставить в разогретую до 22 °С духовку на 3 минуты, затем влить сливки, бульон, готовить в течение 7—10 минут при температуре 160 °С. Посолить, поперчить, положить томатную пасту и готовить еще 5–7 минут при той же температуре. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Говяжья печень с картофелем и солеными огурцами

*Ингредиенты*

300 г говяжьей печени, 5 клубней картофеля, 3 помидора, 2 морковки, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 мл растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Подготовленную говяжью печень промыть и крупно нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кружочками.

Говяжью печень выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить.

Переложить в горшочек, добавить картофель, морковь, помидоры, лук, огурцы, поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 40 минут. При подаче к столу посыпать зеленью и чесноком.

# Говяжья печень с овощами

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г белокочанной капусты, 200 г сметаны, 1 столовая ложка топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 4–6 горошин черного перца, перец, соль.

*Способ приготовления*

Говяжью печень промыть, нарезать кубиками. Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Капусту и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Печень, картофель, корень петрушки, морковь, лук и капусту выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить топленое масло, поставить в разогретую до 220 °С духовку на 5 минут, затем положить сметану, влить немного воды, добавить перец горошком, лавровый лист и готовить при температуре 180 °С 25–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Куриная печень, запеченная с каперсами

*Ингредиенты*

500 г куриной печени, 1 корень петрушки, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 100 г каперсов, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать. Куриную печень промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, добавить лук, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, влить немного воды, поставить в разогретую до 15 °С духовку на 15 минут.

Каперсы нарезать, спассеровать в сливочном масле, добавить в горшочек, готовить еще 20 минут при той же температуре.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Куриная печень, запеченная с майонезом

*Ингредиенты*

500 г куриной печени, 4 помидора, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Печень промыть, мелко нарезать, переложить в горшочек, добавить помидоры, морковь, корень петрушки, перец, соль, лук, лавровый лист, майонез, запекать в разогретой до 140 0С духовке 25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Сардельки, запеченные с квашеной капустой

*Ингредиенты*

500 г сарделек, 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 200 мл светлого пива, ½ пучка зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Сардельки нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Лук и корень петрушки обжарить в растительном масле, смешать с квашеной капустой и сардельками, переложить в горшочек, добавить томатную пасту, влить пиво и поставить в разогретую до 160 °С духовку на 10 минут. Добавить зелень, посолить, поперчить, перемешать, готовить еще 3 минуты при той же температуре.

# Рулет из свинины с яйцом и овощами

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 2 морковки, 2 помидора, 2 огурца, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г сала, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Для приготовления начинки лук очистить, вымыть, измельчить. Яйцо очистить и нарубить. Сало мелко нарезать. Морковь, корни петрушки и сельдерея вымыть, очистить, мелко нарезать, добавить лук, яйцо, сало и перемешать.

Мясо вымыть, отбить, посолить, поперчить, выложить на него приготовленную начинку, свернуть рулетом, завязать ниткой, смазать майонезом и жарить в духовке при температуре 200 °С 40–45 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Рулет нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, гарнировать огурцами и помидорами и посыпать зеленью петрушки.

# Свинина с овощами и фенхелем

*Ингредиенты*

500 г свинины, 3 луковицы, 4 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки топленого масла, ½ чайной ложки семян фенхеля, 1 пучок зелени укропа и петушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Мясо промыть и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть.

Лук выложить в форму для запекания, добавить топленое масло и поставить в разогретую до 22 °С духовку на 3 минуты, затем добавить мясо, посолить, поперчить, готовить при той же температуре в течение 10 минут. Влить немного воды и готовить при температуре 160 °С 15 минут.

Потом положить картофель, морковь, болгарский перец, добавить чеснок и семена фенхеля, запекать при температуре 180 °С в течение 15–20 минут.

При подаче к столу украсить кружочками помидоров и веточками зелени.

# Свинина с грецкими орехами и фруктами

*Ингредиенты*

500 г свинины, 200 г консервированных ананасов, 50 г ядер грецких орехов, 2 апельсина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Орехи измельчить. Апельсины очистить, разделить на дольки. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Мясо и лук выложить на смазанный оливковым маслом противень, поперчить, поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Затем положить сверху орехи, ананасы и апельсины, смазать майонезом и готовить при температуре 160 °С еще 20–30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Свинина с апельсинами и петрушкой

*Ингредиенты*

500 г говядины, 2 апельсина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка коньяка, 1 пучок зелени петрушки, приправа для мяса, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать соломкой. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить от пленок и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 10 минут, посолить, посыпать приправой, влить немного воды, тушить в течение 15 минут, переложить в форму для запекания, добавить лук, апельсины и коньяк. Поставить в разогретую до 180 °С духовку, запекать 20 минут, периодически поливая образующимся соусом. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Жаркое из свинины с лимоном и коньяком

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного уксуса, 100 г бекона, 3 луковицы, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Бекон нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус. Положить в маринад куски мяса, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса обернуть ломтиками бекона, выложить на противень. Жарить в разогретой до 180 °С духовке 25–30 минут, периодически поливая маринадом. Готовое мясо выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Жаркое из свинины с яблоками и болгарским перцем

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 50 мл оливкового масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 80 мл белого вина, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать ломтиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и оливковое масло. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса вперемежку с болгарским перцем, луком и яблоками выложить на противень. Жарить в разогретой до 200 °С духовке 25 минут, периодически поливая оставшимся оливковым маслом. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Свинина с вешенками, запеченная в фольге

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 300 г вешенок, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Грибы перебрать, промыть, нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать кольцами.

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать.

Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов выложить на фольгу, посыпать зеленью, сбрызнуть растительным маслом, завернуть и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа.

# Телятина в тесте

*Ингредиенты*

500 г телятины, 200 г муки, 3 помидора, 3 яйца, 1 столовая ложка свиного жира, 50 г панировочных сухарей, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

# Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды приготовить жидкое тесто. Мясо промыть, посолить, поперчить, смазать со всех сторон сметаной, опустить в тесто, выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму и запекать в разогретой до 200 °С духовке 25 минут. Готовое мясо нарезать поперек волокон порционными кусками, выложить на блюдо, украсить кружочками помидоров и посыпать зеленью.

# Рулеты из телятины с беконом и баклажанами

*Ингредиенты*

10 отбивных из телятины, 10 ломтиков бекона, 6 столовых ложек растительного масла, 2 небольших баклажана, 5 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки белого вина, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 корень сельдерея, ¼ чайной ложки шафрана, кориандр на кончике ножа, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Корень сельдерея вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления начинки баклажаны вымыть, мелко нарезать, добавить 2 зубчика чеснока.

Для приготовления маринада 4 столовые ложки растительного масла смешать с вином, соевым соусом, добавить оставшийся чеснок, кориандр, шафран и корень сельдерея.

Отбивные залить маринадом, оставить на 2 часа, затем посолить, поперчить, смазать оставшимся растительным маслом, положить на каждый кусок начинку, свернуть рулетом. Каждый рулет обернуть полоской бекона, скрепить деревянными шпажками или завязать нитками.

Рулеты выложить на противень, жарить в разогретой до 180 °С духовке 25 минут, удалить нитки, выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки.

# Рулетики из телятины, запеченные в фольге

*Ингредиенты*

600 г телятины, 100 г ветчины, 1 помидор, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка кетчупа, 1 столовая ложка сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 огурца, перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать.

Помидор вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Для приготовления начинки смешать болгарский перец, помидор и ветчину, добавить зелень, посолить.

Телятину промыть и разрезать на 6 одинаковых частей. Каждый кусок отбить, посолить, поперчить и смазать горчицей. В середину каждого куска положить начинку, свернуть мясо рулетиками, завязать нитками, смазать растительным маслом.

Рулетики завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут, затем вынуть из фольги, выложить на блюдо, полить смесью сметаны и кетчупа, украсить кружочками огурцов и веточками зелени.

# Жаркое из говядины с овощами и грибами

*Ингредиенты*

500 г говяжьей вырезки, 200 г шампиньонов, 100 мл красного вина, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, выложить в форму вместе с грибами, кольцами лука и кружочками помидоров. Готовить в разогретой до 200 °С духовке 30 минут, периодически поливая вином. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

# Бифштексы, запеченные с картофелем и болгарским перцем

*Ингредиенты*

80 бифштексов из говядины, 8 стручков болгарского перца, 8 клубней картофеля, 4 помидора, 100 мл белого вина, 5 столовых ложек оливкового масла, 5 столовых ложек кетчупа, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Для приготовления маринада вино смешать с оливковым маслом, кетчупом, солью и перцем. Бифштексы залить маринадом и оставить на 20 минут. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать широкими полосками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Маринованное мясо, болгарский перец и картофель выложить на противень и запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 30 минут, периодически поливая маринадом.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать.

Бифштекс, картофель и болгарский перец выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа, украсить дольками помидоров.

# Телятина, запеченная в фольге

*Ингредиенты*

1 кг телятины, 2 луковицы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 100 мл красного вина, 200 г свиного жира, 1 пучок зелени петрушки и базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, предварительно сняв кожицу.

Зелень петрушки и базилика вымыть и измельчить. Все соединить, посолить, поперчить, залить вином и тщательно перемешать. Поставить на холод на 1–2 часа.

Затем маринад слить, мясо выложить на смазанную жиром плотную бумагу вперемежку с кольцами лука и перца, сверху обернуть фольгой и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1 час.

# Жаркое из телятины с мускатным орехом

*Ингредиенты*

1 кг телятины, 250 г шпика, 3 луковицы, 3 помидора, 3 огурца, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл оливкового масла, лавровый лист, 5 г тертого мускатного ореха, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать кусочками по 100–120 г, уложить в эмалированную емкость. Из оливкового масла, измельченного лаврового листа, соли, перца, гвоздики, мускатного ореха приготовить маринад, вскипятив смесь на огне. Залить полученным маринадом мясо, убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Шпик нарезать небольшими кусочками, выложить на противень вперемежку с мясом.

Жарить в разогретой до 160 °С духовке 1–1,5 часа, периодически поливая оставшимся маринадом.

Разложить мясо по тарелкам, гарнировать огурцами и помидорами, посыпать зеленью петрушки.

# Говядина, запеченная с овощами

*Ингредиенты*

400 г говядины, 100 г белокочанной капусты, 100 г цукини, 1 луковица, 1 морковка, 2 столовые ложки свиного жира, 3 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить. Капусту вымыть, нашинковать. Цукини вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Отбивные выложить на смазанный жиром противень вперемежку с ломтиками цукини, сверху выложить капусту и морковь, посолить. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 40 минут. При подаче к столу полить кетчупом и посыпать зеленью.

# Говяжья вырезка с маринованными огурцами

*Ингредиенты*

1 кг говяжьей вырезки, 2 луковицы, 3 помидора, 3 маринованных огурца, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать. Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо перемешать с луком, посолить и поперчить, разделить на порционные куски, завернуть каждый в фольгу и положить в разогретую до 160 ˚С духовку на 1 час.

При подаче к столу посыпать блюдо петрушкой и базиликом.

# Говядина с кефиром и овощами

*Ингредиенты*

1 кг говядины, 3 луковицы, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 3 морковки, 200 мл кефира, 150 г свиного сала, 1 пучок зелени сельдерея, 5 г имбиря, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Морковь, корень сельдерея и петрушки, репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Залить мясо кефиром и поставить на 3–4 часа в прохладное место. Затем кефир слить. Из соли, перца и имбиря приготовить смесь, натереть ею куски мяса, пересыпать мелко нарезанными овощами и обернуть тонкими ломтиками свиного сала, завернуть в фольгу и положить в разогретую до 180 °С духовку на 1–1,5 часа.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью сельдерея.

# Бараньи ребрышки с луком и помидорами

*Ингредиенты*

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени кинзы, ½ пучка зелени укропа, 2 чайные ложки 3 %-ного уксуса, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, выложить на противень, сверху положить кружочки помидоров и запекать в разогретой до 200 °С духовке 35 минут, периодически поливая образующимся соком.

Ребрышки выложить на блюдо, посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

# Кабачки, фаршированные мясом и рисом

*Ингредиенты*

2 небольших кабачка, 100 г риса, 300 г говядины, 200 г сметаны, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки острой томатной пасты, 2 чайные ложки яблочного укуса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Мясо промыть, пропустить через мясорубку.

Рис смешать с фаршем, луком, мякотью кабачков и зеленью и наполнить этой смесью половинки кабачков, выложить в глубокую форму, залить водой, посолить, поставить в разогретую до 22 ˚С духовку на 5 минут, добавить растительное масло, перец, уксус и готовить в течение 20 минут при температуре 180 ˚С.

Затем положить томатную пасту и запекать при температуре 160 ˚С 15–20 минут.

При подаче к столу полить кабачки сметаной и украсить оставшимися веточками зелени.

# Цукини с курицей

*Ингредиенты*

2—3 небольших цукини, 150 г отварного мяса курицы, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок зелени базилика, 1 столовая ложка очищенных кедровых орешков, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10 минут. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать.

Мясо курицы пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, нарубить, смешать с мясом. Наполнить фаршем половинки цукини, выложить в глубокую форму, налить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту и готовить в разогретой до 180 °С духовке 10 минут.

При подаче к столу посыпать базиликом и кедровыми орешками.

# Кролик с красным вином и помидорами

*Ингредиенты*

700 г мяса кролика, 6 помидоров, 2 луковицы, 1 пучок редиса, 2 столовые ложки сухого красного вина, 3 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Редис вымыть, нарезать кружочками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, залить вином и оставить на 3 часа.

Мясо и помидоры выложить на противень, запекать в разогретой до 200 °С духовке 20–25 минут, периодически сбрызгивая лимонным соком. При подаче к столу украсить кружочками редиса, веточками укропа и петрушки.

# Баклажаны, фаршированные мясом кролика

*Ингредиенты*

4 баклажана, 400 г вареного мяса кролика, 1 луковица, 50 г вареного риса, 100 мл томатного соуса, 100 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарубить. Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, посолить, запечь в духовке. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Вынуть часть мякоти, измельчить ее, перемешать с рисом, мелко нарезанным мясом кролика, луком и перцем. Наполнить приготовленной смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму с растительным маслом, влить томатный соус, смешанный со сметаной, добавить лавровый лист. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Голубцы из савойской капусты с мясом кролика

*Ингредиенты*

450 г мяса кролика, 10–15 листьев савойской капусты, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 мл сливок, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, добавить часть зелени и тщательно перемешать.

Выложить фарш на вымытые капустные листья и завернуть, придав голубцам овальную форму.

Обжаренный лук положить в форму, сверху выложить голубцы, залить сливками, смешанными с томатной пастой, и запекать в разогретой до 140 °С духовке в течение 40 минут. При подаче к столу посыпать голубцы оставшейся зеленью.

# Мясо кролика в виноградных листьях

*Ингредиенты*

350 г мяса кролика, 100 г риса, 8—12 виноградных листьев, 3 луковицы, 50 г сливочного масла, ½ пучка зелени кинзы, ½ пучка зелени петрушки, лавровый лист, 1 бутон гвоздики, 100 мл бульона из баранины, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо кролика промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить рис, соль, перец, перемешать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть, выложить в глубокую форму, влить бульон, добавить масло, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 10 минут.

Положить лавровый лист и гвоздику, готовить еще 15–20 минут при температуре 160 ˚С.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Болгарский перец, фаршированный мясом кролика и грибами

*Ингредиенты*

8 стручков болгарского перца, 200 г мяса кролика, 150 г шампиньонов, 50 г риса, 1 луковица, 3 столовые ложки томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножку и семена, сделав круговой надрез.

Лук очистить и крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Шампиньоны промыть.

Мясо кролика промыть, пропустить через мясорубку вместе с шампиньонами и луком, перемешать с рисом и зеленью, посолить.

Нафаршировать полученной смесью перец, выложить в глубокую форму, влить немного воды, добавить сливочное масло и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 минут, затем положить томатную пасту и готовить при температуре 160 ˚С еще 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

# Жаркое из кролика в пикантном маринаде

*Ингредиенты*

Тушка кролика, 500 мл красного вина, 4 помидора, 3 морковки, 1 луковица, 50 г муки, 3 бутона гвоздики, ¼ чайной ложки тмина, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, 10 горошин душистого перца, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Для приготовления маринада морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Морковь, лук и чеснок залить вином, добавить лавровый лист, тмин, гвоздику, душистый перец и соль, влить немного воды, довести до кипения, положить муку, перемешать и нагревать на слабом огне 5 минут. Маринад охладить.

Тушку кролика промыть, залить маринадом и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре, затем выдержать еще 3 часа в прохладном месте. Затем мясо достать, маринад процедить.

Выложить на противень и запекать в разогретой до 18 ˚С духовке 30 минут, периодически поливая маринадом. Затем готовить еще 20–30 минут при температуре 140–160 ˚С.

Готового кролика нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров.

# Мясо кролика, запеченное в фольге

*Ингредиенты*

1 кг мяса кролика, 2–3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 2 помидора, 2 огурца, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо кролика промыть, нарубить крупными кусками, посолить, поперчить и натереть чесноком. Смазать куски мяса сметаной, завернуть в фольгу, запекать в разогретой до 180 °С духовке 45–50 минут.

Готовое мясо вынуть из фольги, выложить на блюдо, посыпать зеленью, оформить кружочками огурцов и помидоров.

# Курица, фаршированная фасолью и орехами

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 500 г консервированной белой фасоли, 100 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2–3 помидора, 1 столовая ложка белого винного уксуса, 2 столовые ложки сливок, 3–4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 яйца, 100 г кислого молока, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Тушку курицы промыть, обрезать по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки. Стараясь не повредить кожу, снять ее с тушки, посолить, поперчить.

Срезать мясо. Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 30 минут. Бульон процедить и довести до кипения.

Лук очистить, вымыть, нарезать и сбрызнуть уксусом.

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Мясо курицы пропустить через мясорубку вместе с фасолью, луком и орехами. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть и зашить ниткой.

Фаршированную курицу выложить на противень, запекать в разогретой до 180 °С духовке 1 час.

Выложить курицу на блюдо, полить кислым молоком, посыпать кинзой, оформить кружочками помидоров и подать к столу с бульоном.

# Голубцы с курицей и кукурузой

*Ингредиенты*

10 капустных листьев, 300 г филе курицы, 150 г шампиньонов, 150 г консервированной кукурузы, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, приправа для курицы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Филе курицы промыть, пропустить через мясорубку вместе с грибами и луком.

Фарш посолить, поперчить, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и тушить в течение 5 минут. Добавить консервированную кукурузу и зелень, перемешать.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть. Изделия выложить в глубокую форму, влить немного воды, поставить в разогретую до 22 ˚С духовку на 10 минут, добавить приправу, лавровый лист, растительное масло, запекать еще 10–15 минут при температуре 180 ˚С. Выложить голубцы на блюдо, полить образовавшимися при запекании соусом и украсить оставшимися веточками зелени.

# Курица, фаршированная яблоками и курагой

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 150 г бекона, 3 яблока, 100 г кураги, 30 г меда, 500 мл красного вина, 80 мл растительного масла, 5 г корицы, лавровый лист, 20 г измельченного чеснока, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Для приготовления маринада добавить в подогретое вино соль, перец, корицу, лавровый лист, чеснок, кипятить 3 минуты, затем влить растительное масло и кипятить еще 5 минут.

Готовый маринад охладить, залить им промытую тушку курицы и оставить на 3 часа в прохладном месте. Маринад слить, процедить.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать крупными кусками. Курагу промыть, мелко нарезать. Бекон мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Смешать яблоки, курагу, бекон и петрушку, добавить мед, перемешать. Полученной смесью наполнить тушку курицы и зашить нитками.

Тушку курицы выложить на противень и запекать в разогретой до 160–180 °С духовке 60 минут, периодически поливая маринадом. Нарезать порционными кусками, выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками зелени и подать к столу.

# Куриные окорочка, фаршированные вешенками и помидорами

*Ингредиенты*

4 куриных окорочка, 150 г батона, 100 мл молока, 250 г вешенок, 2 помидора, 50 г сливок, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Вешенки промыть, очистить, мелко нарезать и жарить в 2 столовых ложках сливочного масла до готовности. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень петрушки и базилика вымыть и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать маленькими кубиками.

Куриные ножки промыть, снять кожу «чулком», у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и грибами, снова пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить лук и помидоры, перемешать.

Наполнить фаршем куриные ножки, закрепить деревянными шпажками, выложить на противень, смазанный оставшимся сливочным маслом, полить сливками. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 25–30 минут, убрать нитки. При подаче к столу посыпать петрушкой и базиликом.

# Курица, фаршированная апельсинами и сельдереем

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 2 апельсина, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стебля сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, карри, перец, соль.

*Способ приготовления*

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки, крупно нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Курицу промыть, натереть снаружи и изнутри чесноком, солью, перцем и карри, нафаршировать смесью апельсинов и сельдерея. Выложить на противень, запекать в разогретой до 200 ˚С духовке 1,5 часа. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Утка, фаршированная киви и яблоками

*Ингредиенты*

Тушка утки, 3–4 яблока, 2 киви, 100 г тертого сыра, 2 яйца, 100 мл молока, 1 чайная ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Киви вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Тушку утки промыть, натереть изнутри солью и перцем, нафаршировать смесью яблок, киви и зелени, выложить в форму для запекания. Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и полить этой смесью утку.

Запекать в разогретой до 200 °С духовке 1,5 часа, периодически поливая образующимся соусом, затем нарубить порционными кусками, выложить на блюдо, украсить оставшимися веточками зелени.

# Утка с ананасами и фундуком

*Ингредиенты*

Тушка утки, 300 г консервированных ананасов, 100 г очищенного фундука, 100 г панировочных сухарей, 100 г сыра, 2 помидора, 2 огурца, 70 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Ананасы нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Фундук подсушить в духовке, нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Тушку утки промыть, натереть снаружи и изнутри солью и перцем. Смешать ананасы, орехи, зелень, сыр и панировочные сухари, добавить 50 г растопленного сливочного масла, наполнить полученной смесью утку, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут. Разделать утку на порции, выложить на блюдо, гарнировать огурцами и помидорами, украсить оставшимися веточками зелени.

# Утка, запеченная с айвой и тыквой

*Ингредиенты*

500 г мяса утки, 2 айвы, 400 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковка, 30 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Мясо утки промыть, нарезать ломтиками, выложить в форму вперемежку с айвой и овощами, добавить немного воды, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом. Запекать в разогретой до 18 °С духовке 30 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Запеканка из печени с помидорами и сыром

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 5 клубней картофеля, 3–4 помидора, 2 луковицы, 150 г сметаны, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, приправа для мяса, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Печень промыть, пропустить через мясорубку. Продукты выложить в смазанную сливочным маслом форму слоями: картофель, печень, лук, помидоры, сыр, зелень петрушки. Каждый слой посолить, посыпать приправой и смазать сметаной. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 10–15 минут.

# Сардельки, запеченные с капустой

*Ингредиенты*

500 г сарделек, 200 г брокколи, 200 г цветной капусты, 100 г помидоров черри, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Сардельки обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками. Брокколи и цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия,

бланшировать в подсоленной воде 2 минуты, откинуть на сито и выложить в смазанную оставшимся растительным маслом форму. Сверху выложить сардельки, черри, кусочки сливочного масла, посыпать перцем и тертым сыром.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Купаты, запеченные с овощами

*Ингредиенты*

500 г купатов, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 1 цукини, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени базилика и сельдерея, перец, соль.

*Способ приготовления*

Купаты опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3–4 минуты. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, варить до полуготовности. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень базилика и сельдерея вымыть и нарубить.

В смазанную сливочным маслом форму выложить купаты, вокруг положить картофель и цукини, ломтики болгарского перца, сверху положить кружочки помидоров, посолить, поперчить и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью.

# Жаркое из маринованной свинины

*Ингредиенты*

500 г свинины, 3 луковицы, 1 пучок зелени кинзы, ½ пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 столовые ложки майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить.

Воду (0,5 л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, дольки помидоров и кольца лука выложить в форму, добавить немного маринада и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту.

При подаче к столу полить майонезом.

# Жаркое из свинины с коньяком

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 200 мл коньяка, 30 мл красного винного уксуса, 2 лимона, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени базилика, ¼ чайной ложки корицы, 1 бутон гвоздики, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть, нарезать крупными кусками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения). Лимоны вымыть, снять цедру, мякоть измельчить и соединить с мелко нарезанной цедрой.

Приготовить маринад, смешав коньяк и уксус. Растворить в подогретой смеси соль, добавить перец, корицу, гвоздику, лимоны, лук и зелень. Опустить в маринад мясо и оставить на 4–5 часов. Выложить мясо в форму, добавить немного маринада, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

# Свинина с чесноком и тмином

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 500 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 15 г тмина, 10 г сахара, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, нарезать ломтиками, перемешать с чесноком и тмином, посолить, посыпать сахаром и поперчить. Оставить мясо на 15 минут в прохладном месте. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Выложить мясо в форму вперемежку с помидорами, добавить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем переключить печь в режим гриль и запекать еще 1 минуту. При подаче к столу посыпать петрушкой и базиликом.

# Свинина с красной смородиной

*Ингредиенты*

1 кг свинины, 10 г сахара, 250 г красной смородины, 100 мл винного уксуса, 5 г корицы, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем влить винный уксус и кипятить еще 3 минуты. Маринад остудить и залить им мясо. Вымачивать в прохладном месте 2 часа. Смородину перебрать, вымыть, протереть через сито. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо положить в форму, добавить немного маринада, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 7–8 минут. Затем смазать мясо пюре из смородины, запекать еще 3 минуты при той же мощности. При подаче к столу посыпать петрушкой.

# Свинина, запеченная с помидорами и маслинами

*Ингредиенты*

500 г свинины, 4 помидора, 10–12 маслин без косточек, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Свинину промыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить до образования золотистой корочки.

Переложить мясо в форму, добавить помидоры, маслины и зелень, перемешать, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут.

# Свинина с вином и имбирем

*Ингредиенты*

500 г свинины, 50 г корня имбиря, 4 столовые ложки красного вина, 3 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 4–6 горошин черного перца, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Имбирь очистить, вымыть, натереть на терке. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, добавить имбирь, черный перец горошком, лавровый лист, влить вино, посолить, поперчить и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 7–8 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и петрушкой.

# Говядина, запеченная с брокколи

*Ингредиенты*

600 г говядины, 200 г томатной пасты, 500 г брокколи, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 5 минут. Затем переложить в форму, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, брокколи и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

# Говядина с фасолью

*Ингредиенты*

400 г говядины, 400 г консервированной фасоли, 100 мл мясного бульона, 2 помидора 1 луковица, 1 пучок зелени укропа,

1 пучок зелени петрушки, 30 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Говядину промыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Кипящий подсоленный бульон перелить в глубокую форму, положить предварительно замоченное мясо и лук, накрыть форму крышкой, готовить в микроволновой печи при мощности 70 % в течение 6–7 минут. Затем добавить зелень и фасоль, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени и кружочками помидоров.

# Баранина с картофелем и капустой

*Ингредиенты*

400 г баранины, 400 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Баранину промыть, нарезать небольшими кусочками.

Мясо, картофель, лук и капусту выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, переложить в глубокую форму, влить немного воды, готовить в микроволновой печи при мощности 50 % в течение 6–7 минут. Добавить зелень, перемешать, запекать еще 2 минуты при мощности 100 %. При подаче к столу посыпать чесноком.

# Фрикадельки из баранины в томатном соусе

*Ингредиенты*

450 г баранины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 мл томатного сока, 2–3 маринованных огурца, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 100 г консервированной кукурузы, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и чеснок очистить, вымыть. Баранину промыть, нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Огурцы нарезать соломкой.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Фарш смешать с зеленью, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки, положить их в горшочек, залить томатным соком. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, оформить консервированной кукурузой, рублеными яйцами и огурцами, украсить оставшимися веточками зелени.

# Жаркое из баранины и говядины

*Ингредиенты*

400 г баранины, 400 г говядины, 2–3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки яблочного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка топленого сала, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, перемешать с репчатым и зеленым луком, зеленью петрушки, полить уксусом и оставить на 4 часа.

Куски мяса выложить в смазанную салом форму, запекать при мощности 100 % в течение 7 минут. При подаче к столу украсить жаркое дольками помидоров.

# Жаркое из баранины с баклажанами и перцем

*Ингредиенты*

500 г баранины, 5 луковиц, 3 болгарских перца, 4 баклажана, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка топленого сала, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить.

Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить на него мясо, болгарский перец, кружочки баклажана, кольца лука, полить топленым салом и запекать при мощности 100 % в течение 7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Баранина с молодым картофелем

*Ингредиенты*

1 кг баранины, 4 луковицы, 4 помидора, 500 г молодого картофеля, 100 мл сухого красного вина, 100 мл мясного бульона, 2 морковки, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца. Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать: лук – кольцами, морковь и картофель – кружочками. Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, кружками картофеля и моркови выложить в форму, сверху положить помидоры, влить вино и бульон. Готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и кинзы.

# Баранина с кабачками и базиликом

*Ингредиенты*

400 г баранины, 2 молодых кабачка, 2 помидора, 1 пучок зелени базилика, ½ пучка зелени кинзы, 100 г консервированной кукурузы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень базилика и кинзы вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в форму вместе с кабачками и помидорами, добавить немного воды, поперчить, посолить, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать еще 2 минуты.

Мясо и овощи выложить на блюдо, посыпать зеленью базилика и кинзы и украсить кукурузой.

# Баранина по-кавказски

*Ингредиенты*

500 г баранины, 2 помидора, 2 огурца, 3 столовые ложки зерен граната, 2 столовые ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка винного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, красный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Лук выложить в сковороду, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку растительного масла, томатную пасту и жарить в течение 7—10 минут.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в форму, смазанную оставшимся растительным маслом, посолить, поперчить, влить бульон, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем добавить лук и зелень и запекать при полной мощности 2 минуты. Выложить мясо на блюдо, оформить кружочками помидоров и огурцов, посыпать зернами граната.

# Конина с луком

*Ингредиенты*

500 г конины, 5 луковиц, 3 столовые ложки белого винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени кинзы, 1 лимон, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную емкость, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, перемешать и оставить в прохладном месте на 3–4 часа.

Куски мяса и кольца лука выложить в форму, добавить немного воды, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

Готовое мясо выложить на блюдо, украсить веточками кинзы и кружочками лимона.

# Колбаски из конины и баранины

*Ингредиенты*

500 г конины, 500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 2 помидора, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры вымыть, нарезать дольками. Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Фарш посолить, поперчить, добавить кинзу перемешать и оставить на 2 часа в холодном месте.

Из фарша сформовать колбаски, выложить их в форму, смазанную салом, сбрызнуть уксусом, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты.

Готовые колбаски выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, украсить зеленым горошком, веточками кинзы и дольками помидоров.

# Говяжья печень с беконом

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 100 г бекона, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Печень промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить. Бекон нарезать тонкими полосками. Куски печени обернуть беконом, выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Говяжья печень с морковью и луком

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 3 помидора, 2 морковки, 3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 50 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Печень промыть, посолить и поперчить, перемешать с майонезом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Печень, помидоры, морковь и лук выложить в форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Говяжья печень, нашпигованная салом

*Ингредиенты*

500 г говяжьей печени, 250 г копченого свиного сала, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Печень промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать мелко нарезанным салом, насыпав в надрезы соль и перец.

Куски печени выложить в смазанную растительным маслом форму, готовить при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Огурцы с начинкой из печени

*Ингредиенты*

5—6 огурцов, 200 г куриной печени, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть.

Печень промыть, пропустить через мясорубку, смешать с луком, посолить, поперчить, перемешать и наполнить этой смесью половинки огурцов.

Половинки огурцов выложить в форму, влить немного воды, добавить растительное масло, майонез и томатную пасту и готовить при мощности 100 % в течение 3 минут. При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

# Курица, запеченная с помело

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 небольшой помело, 200 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помело вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить их от пленок, нарезать, посыпать сахаром (несколько штук отложить). Тушку курицы промыть, натереть солью и перцем, нафаршировать кусочками помело, смазать сметаной, выложить в форму, влить апельсиновый сок, добавить топленое масло и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в режиме гриль + микроволны до готовности.

Разделить курицу на порции, выложить на блюдо, полить образовавшимся от запекания соусом.

# Куриная грудка, запеченная с картофелем и йогуртом

*Ингредиенты*

Куриная грудка, 200 мл натурального несладкого йогурта, 30 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 4–5 клубней картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду вместе с луком и морковью, добавить топленое масло и жарить в течение 5 минут.

Куриную грудку промыть, отделить мясо от костей, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, добавить сливочное масло, смешанный с мукой йогурт, лавровый лист, перец горошком и запекать в микроволновой печи при мощности 70 % до готовности. Затем добавить обжаренные овощи, посолить и готовить еще 5 минут при этой же мощности.

При подаче к столу полить образовавшимся при запекании соусом, украсить веточками петрушки.

# Рагу из курицы и баклажанов с карри

*Ингредиенты*

400 г филе курицы, 3 баклажана, 1 луковица, ½ пучка зелени укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 100 мл грибного бульона, карри, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук и баклажаны жарить на растительном масле 3–5 минут, добавить мясо, посолить, поперчить, посыпать карри, перемешать, переложить в горшочек. Залить горячим бульоном, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Куриные окорочка, фаршированные яблоками и печенью

*Ингредиенты*

4 куриных окорочка, 150 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 200 г яблок, 250 г куриной печени, 100 г сметаны, 1 луковица, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, посолить и жарить в 2 столовых ложках сливочного масла до готовности.

Печень промыть, нарезать кусочками, посолить и обжарить в 1 столовой ложке сливочного масла. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать.

Куриные окорочка промыть, снять кожу чулком, у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, яблоками, печенью, снова пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и добавить лук.

Наполнить фаршем куриные окорочка, зашить нитками, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, полить сметаной и запекать при мощности 80 % в течение 7 минут.

Затем переключить печь на режим гриль + микроволны и запекать при полной мощности еще 20 минут.

Готовые окорочка выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

# Курица, запеченная с грейпфрутом и вином

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 40 г топленого масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 большой грейпфрут, 200 мл белого полусладкого вина, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Курицу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, запекать в режиме гриль + микроволны 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Для приготовления соуса грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки, выложить в сотейник, залить вином, добавить сахар, довести до кипения.

Куски курицы залить соусом, добавить топленое масло, запекать при мощности 80 % в течение 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Курица с базиликом и помидорами

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 200 мл куриного бульона, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени базилика, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, 2 огурца, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Зеленый лук и зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком и нарезать маленькими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Тушку курицы промыть, начинить смесью помидоров, базилика и зеленого лука, натереть солью и перцем, смазать маслом, выложить в форму, добавить подогретый бульон, готовить при мощности 70 % 10 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, полить образовавшимся соусом, запекать еще 30 минут.

# Филе индейки с овощами и вином

*Ингредиенты*

700 г филе индейки, 150 мл белого вина, 100 г сливы, 3 луковицы, 2 морковки, 2–3 столовые ложки оливкового масла, ½ пучка зелени петрушки, сок ½ лимона, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сливу вымыть, удалить косточки.

Филе индейки промыть, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки, посолить, поперчить и обжарить в оливковом масле. Затем переложить в форму, добавить сливы, лук и морковь, залить вином и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 30 минут.

# Индейка с сушеными белыми грибами

*Ингредиенты*

1 кг филе индейки, 50 г сушеных белых грибов, 200 г сметаны, 50 г жира, 2 помидора, 1 морковка, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 3–4 горошины черного перца, молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать полукружиями. Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе индейки промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, жарить в жире до образования золотистой корочки, переложить в форму для запекания, влить немного воды. Добавить предварительно замоченные грибы, лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 30 минут.

Затем добавить сметану и запекать при полной мощности еще 2 минуты. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа, украсить полукружиями помидоров.

# Куриная печень, запеченная с репой

*Ингредиенты*

500 г куриной печени, 2 морковки, 2 репы, 3 столовые ложки растительного масла, 4 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 150 г сметаны, 1 столовая ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Печень промыть, выложить в сковороду, добавить 1 столовую ложку растительного масла и обжарить.

Морковь, картофель и репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в сковороду, добавить оставшееся растительное масло и обжарить.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Соленые огурцы промыть холодной водой и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Печень, морковь, картофель, репу, соленые огурцы выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, влить немного воды, добавить лавровый лист, перец, сметану и готовить при мощности 80 % в течение 5 минут. Затем положить томатную пасту и чеснок, запекать при полной мощности в течение 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Утка, запеченная с вином и имбирем

*Ингредиенты*

Тушка утки (небольшая), 150 мл красного вина, 10 г тертого имбиря, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 2 огурца, 2 помидора, перец, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Тушку утки промыть, посыпать смесью соли, перца и имбиря. Выложить в форму для запекания, полить вином, готовить при мощности 80 % в течение 8 минут. Затем переключить печь в режим гриль + микроволны, запекать утку еще 30 минут.

Готовую утку нарубить порционными кусками, выложить на блюдо, полить образовавшимся при запекании соусом, посыпать зеленью, гарнировать кружочками помидоров и огурцов.

# Гусь, запеченный с яблоками и овощами

*Ингредиенты*

Тушка гуся, 10 небольших яблок, 2–3 помидора, 5–6 клубней картофеля, 2 луковицы, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени базилика, 1 столовая ложка жира, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и крупно нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Тушку гуся промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, добавить яблоки, картофель, лук, влить немного воды, положить сметану и запекать при мощности 80 % в течение 7 минут.

Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 30 минут.

При подаче к столу полить образовавшимся при тушении соусом, украсить дольками помидоров и оставшимися веточками зелени.

# Гусь, запеченный с картофелем, луком и петрушкой

*Ингредиенты*

300 г филе гуся, 400 г картофеля, 100 мл сливок, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе гуся промыть, крупно нарезать, выложить в форму, смазанную растительным маслом, добавить лук, картофель, посолить, поперчить, залить сливками.

Запекать при мощности 80 % в течение 7 минут. Затем посыпать зеленью, запекать при полной мощности в режиме гриль + микроволны еще 40 минут.

# Утиная грудка с болгарским перцем и фруктовым соусом

*Ингредиенты*

800 г утиной грудки, 7–8 стручков болгарского перца, 1 груша, 1 яблоко, 2 помидора, 2 луковицы, 1 стручок острого перца, 2 чайные ложки растительного масла, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, ½ чайной ложки горчицы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Стручки болгарского перца вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Грушу и яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Острый перец вымыть и измельчить. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса грушу и яблоко выложить в дуршлаг, поместить на 5 минут над посудой с кипящей водой, после чего фрукты измельчить, соединить их с сахаром, горчицей, острым перцем и солью.

Утиную грудку промыть, нарезать кусочками, посыпать перцем, выложить в смазанную маслом форму, запекать при мощности 80 % в течение 5 минут.

Смешать с болгарским перцем, помидорами, кольцами лука и зеленым горошком, залить соусом и запекать еще 5–7 минут при той же температуре.

При подаче к столу полить соусом и украсить рубленым зеленым луком.

# Баклажаны, фаршированные индейкой

*Ингредиенты*

400 г филе индейки, 3 баклажана, 2 луковицы, 1 столовая ложка винного уксуса, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть часть мякоти, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, полить уксусом, оставить на 10 минут. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Филе индейки промыть, мелко нарезать, перемешать с мякотью баклажанов, наполнить смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму, полить оливковым маслом, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут.

Затем посолить, поперчить, положить лук, орехи, зелень кинзы, готовить 3 минуты при полной мощности.

# Индейка, запеченная в корзиночках из помидоров

*Ингредиенты*

250 г филе индейки, 6–7 помидоров, 1 луковица, 100 г сыра, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти и семена. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку. Полученный фарш выложить в сковороду, посолить, поперчить, добавить лук, сливочное масло, влить немного воды и тушить до готовности. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры наполнить приготовленным фаршем, посыпать тертым сыром, смазать майонезом, выложить в форму и запекать при полной мощности 3 минуты.

# Голубцы с индейкой, рисом и морковью

*Ингредиенты*

400 г филе индейки, 15–20 капустных листьев, 50 г риса, 2 морковки, 2 луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл томатного соуса, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить и вымыть. Одну луковицу нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей.

Фарш посолить, поперчить, добавить рис, зелень укропа и тщательно перемешать. Выложить фарш на капустные листья и свернуть в виде конвертов.

Обжаренный лук положить в глубокую форму, сверху выложить морковь и голубцы, влить небольшое количество воды, добавить томатный соус и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6 минут.

# Голубцы с индейкой и копченым салом

*Ингредиенты*

300—400 г филе индейки, 8—10 капустных листьев, 100 г копченого сала, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки сметаны, 1 лавровый лист, 3 чайные ложки растительного масла, 4–5 горошин черного перца, соль.

*Способ приготовления*

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на четверти. Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать. Зелень укропа и петрушки вымыть. В середину каждого капустного листа положить фарш. Листья свернуть конвертами, уложить в глубокую форму, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6–7 минут.

При подаче к столу смазать голубцы сметаной, полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками зелени.

# Голубцы с индейкой под томатно-сливочным соусом

*Ингредиенты*

400 г филе индейки, 8 капустных листьев, 4 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 100 мл сливок, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе индейки, посолить, поперчить. Капустные листья вымыть, положить на них фарш, свернуть. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Голубцы выложить в глубокую форму, влить немного воды, запекать при мощности 80 % в течение 3 минут. Положить морковь, помидоры, залить сливками и запекать при той же мощности еще 4 минуты.

При подаче к столу полить голубцы образовавшимся при тушении соусом и посыпать зеленью укропа.

# Индейка в виноградных листьях

*Ингредиенты*

500 г филе индейки, 300 г виноградных листьев, 50 г риса, 1 луковица, 50 г растопленного сливочного масла, молотый шафран, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Фарш смешать с луком, рисом, добавить шафран, перец и соль. Зелень кинзы вымыть.

Виноградные листья вымыть, положить на середину каждого фарш, свернуть конвертами, выложить в глубокую форму, влить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 4 минут. При подаче к столу полить сливочным маслом, украсить веточками кинзы.

# Сардельки, запеченные с сыром, зеленью и яйцом

*Ингредиенты*

6 сарделек, 100 г сыра, 100 г помидоров черри, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью, перцем и сыром, смазать полученной массой сардельки. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть, нарезать половинками.

Сардельки выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить помидоры черри, посыпать зеленью и запекать при мощности 100 % в течение 3 минут.

# Колбаса, запеченная с кабачками и помидорами

*Ингредиенты*

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 200 г помидоров, 100 г сыра, 2 чайные ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Сыр натереть на терке.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу и помидоры, посолить и запекать при мощности 80 % в течение 3 минут. Затем посыпать сыром, запекать еще 1 минуту при полной мощности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Блюда из рыбы и морепродуктов

# Судак с фасолью

*Ингредиенты*

1 кг филе судака, 500 г стручковой фасоли, 200 мл овощного бульона, 100 г сливочного масла, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки винного уксуса, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе судака промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, соевого соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час.

Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рыбу, морковь, лук и фасоль разложить по горшочкам, добавить в каждый немного бульона и сливочного масла, нарыть горшочки крышками и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать 15–20 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Треска с грибами, морковью и шпинатом

*Ингредиенты*

1 кг филе трески, 150 г шпината, 100 г шампиньонов, 2 стебля лука-порея, 2 морковки, 200 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками. Шпинат вымыть, обсушить, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить соевый соус и лимонный сок, посолить, перелить в горшочек, положить кусочки рыбы, лук-порей, шпинат, морковь и шампиньоны, поперчить. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Треска в пряном соусе

*Ингредиенты*

800 г филе трески, 200 мл рыбного бульона, 100 мл сухого белого вина, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 бутона гвоздики, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить бульон, вино, растительное масло, лимонный сок, цедру и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и поставить на 30 минут в разогретую до 200 °С духовку. Готовую рыбу разложить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

# Щука с картофелем

*Ингредиенты*

800 г филе щуки, 200 г молодого картофеля, 200 г сметаны, 100 мл рыбного бульона, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, выложить в горшочек, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Добавить бульон и сметану, накрыть горшочек крышкой и поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

# Морской язык с яблоками и имбирем

*Ингредиенты*

500 г филе морского языка, 2–3 яблока, 2 луковицы, 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать крупными дольками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон влить в сотейник, довести до кипения, добавить уксус, перелить в

горшочек, положить куски рыбы и поставить в разогретую до 150 ˚С духовку на 10 минут. Добавить яблоки, имбирь, лук, сахар, соль, перец и готовить еще 10 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки.

# Морской окунь с цветной капустой, рисом и томатным соком

*Ингредиенты*

1 кг филе морского окуня, 100 г риса, 300 г цветной капусты, 150 мл томатного сока, 2 помидора, 1 лимон, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, ½ пучка зелени укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа вымыть. Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве воды, смешать с луком, рисом, помидорами и цветной капустой, переложить в горшочек, залить томатным соком. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10–15 минут. При подаче к столу украсить кружочками лимона и веточками укропа.

# Морской окунь с кукурузой, морковью и луком

*Ингредиенты*

400 г филе морского окуня, 200 г консервированной кукурузы, 3 морковки, 3 луковицы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка острого томатного соуса, 50 г консервированных кукурузных початков, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Филе морского окуня промыть, нарезать, выложить в горшочек, сверху выложить морковь, смешанную с кукурузой и луком, посолить, полить сметаной, смешанной с томатным соусом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

*ГОРБУША С ВЕШЕНКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ*

*Ингредиенты*

600 г филе горбуши, 600 г картофеля, 350 г вешенок, 200 г сметаны, 1 стебель лука-порея, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки грибного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки соевого соуса, ½ пучка зелени петрушки, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Филе горбуши промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа.

Вешенки промыть, жарить 2–3 минуты на растительном масле, добавить соевый соус и бульон, тушить до готовности.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками и варить до полуготовности в подсоленной воде.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Рыбу, картофель и вешенки переложить в горшочек, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

# Тефтели из кижуча, запеченные с овощами

*Ингредиенты*

400 г филе кижуча, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 2 морковки, 2 стебля сельдерея, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2–3 горошины душистого перца, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Помидоры и сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито. Филе кижуча промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в горшочек вперемежку с морковью, помидорами и сельдереем, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист и душистый перец. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Морской коктейль, запеченный с овощами

*Ингредиенты*

300 г замороженного морского коктейля, 2 небольших цукини, 2 стебля сельдерея, 2 помидора, 1 луковица, 50 г вареного риса, 100 мл соуса для морепродуктов, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, измельчить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Морепродукты смешать с рисом и овощами, переложить в горшочек, полить соусом, поперчить. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Морепродукты, запеченные с рисом и кукурузой

*Ингредиенты*

200 г замороженных мидий, креветок и кальмаров, 200 г риса, 100 г консервированной кукурузы, 70 мл сливок, 70 г сливочного масла, 1 чайная ложка специй для морепродуктов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения). Рис отварить в подсоленной воде со специями, заправить сливочным маслом, смешать с кукурузой и морепродуктами, выложить в горшочек, посыпать зеленью петрушки и укропа, залить сливками. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

# Запеканка из сазана, помидоров и ржаного хлеба

*Ингредиенты*

500 г филе сазана, 4 помидора, 2 луковицы, 200 г ржаного хлеба, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 300 мл молока, 2 яйца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе сазана промыть, нарезать ломтиками, натереть перцем и солью, обвалять в панировочных сухарях, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить теплым молоком.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Жареное филе выложить в форму для запекания, сверху положить лук, помидоры и хлеб, залить взбитыми яйцами, посолить.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Филе сома, запеченное с картофелем и моцареллой

*Ингредиенты*

400 г филе сома, 4 клубня картофеля, 4 помидора, 2 луковицы, 150 г моцареллы, 100 мл сливок, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе сома промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа и базилика вымыть и нарубить. Моцареллу нарезать ломтиками.

Рыбу, картофель, помидоры и лук выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить сливками, сверху выложить ломтики моцареллы.

Запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа и базилика.

# Рыбные палочки, запеченные с томатным соусом

*Ингредиенты*

400 г филе морской рыбы, 4 помидора, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, 100 г панировочных сухарей, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

Зелень вымыть, нарубить. Для приготовления соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, протереть через сито, добавить сахар и лимонный сок, довести на слабом огне до кипения, добавить сметану и перемешать.

Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной около 10 см, обвалять их в панировочных сухарях, заморозить.

Изделия выложить в форму, смазанную растительным маслом, запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут, затем полить соусом и запекать еще 10 минут. Готовые изделия выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

# Филе хека с мускатным орехом

*Ингредиенты*

500 г филе хека, 100 мл молока, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 2 огурца, 1 пучок зелени укропа и петрушки, молотый мускатный орех, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут. Затем натереть мускатным орехом и перцем, обвалять в муке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками.

Противень смазать растительным маслом, выложить на него куски рыбы и жарить в разогретой до 180 °С духовке в течение 20 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить кружочками огурцов и помидоров, посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Морской язык, запеченный с грибами и овощами

*Ингредиенты*

600 г филе морского языка, 200 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в сливочном масле 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В глубокую сковороду выложить куски рыбы. Сверху выложить спассерованные овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут. Готовое блюдо при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Морской язык, запеченный с яблоками и ананасом

*Ингредиенты*

1 кг филе морского языка, 150 г консервированных ананасов, 100 мл сливок, 4 яблока, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Филе рыбы и фрукты выложить в форму, смазанную растительным маслом, залить сливками, запекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Горбуша, запеченная с картофелем и чесноком

*Ингредиенты*

500 г филе горбуши, 550 г молодого картофеля, 2–3 помидора, 2–3 стручка болгарского перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки и эстрагона, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и эстрагона вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Выложить в форму для запекания картофель, рыбу, болгарский перец и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока. Поставить на 30 минут в разогретую до 180 °С духовку. Готовое блюдо посыпать чесноком и зеленью.

# Судак, запеченный с белым вином и апельсином

*Ингредиенты*

1 кг судака, 100 мл белого вина, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 2 огурца, 1 апельсин, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки, очистить каждую от пленки.

Противень смазать маслом, выложить на него куски рыбы и жарить в разогретой до 200 °С духовке, периодически поливая маринадом.

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки, гарнировать помидорами и огурцами.

# Сазан, запеченный в красном соусе

*Ингредиенты*

1 кг сазана, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 2 помидора, 1 зеленая редька, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 5–7 горошин душистого перца, черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать черным перцем. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления соуса смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, довести до кипения. Полученной смесью залить рыбу и оставить на 20 минут.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Редьку очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее куски рыбы и запекать в разогретой до 180 °С духовке, периодически поливая маринадом. Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью, гарнировать ломтиками редьки, кружочками помидоров и огурцов.

# Судак, запеченный с пряностями и оливками

*Ингредиенты*

1 кг филе судака, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 100 мл белого вина, 100 г оливок без косточек, 100 мл сливок, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 столовые лимонного сока, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе судака промыть, нарезать порционными кусками, залить вином, смешанным с лимонным соком. Лимон вымыть, нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения), тушить на сковороде в растительном масле вместе с репчатым луком 3 минуты.

Куски рыбы выложить в форму, сверху выложить тушеные лук и зелень. Посолить, поперчить, посыпать семенами тмина, полить сливками и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут. Затем добавить оливки и запекать еще 5–7 минут. Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить дольками лимона и оставшимися веточками укропа и петрушки.

# Сазан с имбирем и апельсиновым соком

*Ингредиенты*

1 кг сазана, 100 мл апельсинового сока, 50 г корня имбиря, 50 мл соевого соуса, 50 г сливочного масла, 1 дайкон, 1 салатный огурец, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Дайкон очистить, вымыть, нарезать кружочками. Огурец вымыть, нарезать кружочками. Корень имбиря вымыть, очистить и мелко нарезать.

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Апельсиновый сок смешать с имбирем, перцем и соевым соусом. Куски рыбы посолить, полить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Форму смазать маслом, выложить в нее куски рыбы и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут, периодически поливая маринадом и образующимся соком.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и гарнировать кружочками огурца и дайкона.

# Форель по-французски

*Ингредиенты*

1 кг филе форели, 500 г цукини, 50 г сливочного масла, 5 столовых ложек оливкового масла, 4 луковицы-шалот, 2 помидора, 1 пучок зелени сельдерея, ½ пучка зелени петрушки, ¼ чайной ложки тмина, ¼ чайной ложки корицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, нарезать кубиками. Лук-шалот очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Филе форели промыть, нарезать кусочками, положить в форму для запекания, добавить лук, сельдерей, черный перец, тмин, помидоры, корицу и оливковое масло. Поставить в разогретую до 15 ˚С духовку на 10 минут, затем выложить сверху цукини, красный перец и соль, полить образовавшимся при запекании соком и готовить еще 20–25 минут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

# Морской язык, запеченный с яблоками и шпинатом

*Ингредиенты*

1 кг филе морского языка, 200 г яблок, 200 г шпината, 200 мл густых сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, крупно нарезать. Шпинат вымыть, крупно нарезать.

Филе рыбы промыть, крупно нарезать, выложить в форму для запекания, посолить, поперчить, сверху выложить яблоки, полить сливками (100 г). Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут, затем выложить сверху шпинат, полить оставшимися сливками, посолить и запекать еще 5 минут.

# Тефтели из морской рыбы, запеченные в сливках

*Ингредиенты*

400 г филе белой морской рыбы, 250 г шампиньонов, 100 г риса, 1 луковица, 100 мл сливок, 100 мл грибного бульона, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени кинзы, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Шампиньоны промыть, мелко нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть, замочить на 10 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито.

Смешать рыбный фарш с рисом, шампиньонами, луком и зеленью, посолить, поперчить. Сформовать тефтели, выложить их в глубокую сковороду, залить бульоном и сливками. Поставить в разогретую до 18 °С духовку на 15–20 минут.

# Морская рыба с луком и баклажанами

*Ингредиенты*

1 кг морской рыбы, 500 г баклажанов, 3 помидора, 3 луковицы, 60 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 чайные ложки лимонного сока, молотый имбирь на кончике ножа, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем, смешать с зеленью и начинить этим фаршем рыбу.

Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее баклажаны и помидоры, на них положить рыбу и запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Готовую рыбу подать к столу, гарнировав овощами и украсив оставшимися веточками зелени.

# Мясо криля в корзиночках из помидоров

*Ингредиенты*

400 г консервированного мяса криля, 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рис сварить в подсоленной воде, остудить, смешать с мясом криля, консервированной кукурузой, панировочными сухарями, яйцом, перцем и солью. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, вырезать часть мякоти с семенами, нафаршировать подготовленной начинкой, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром, выложить на противень и запекать в разогретой до 180 °С духовке 5–7 минут.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью укропа и петрушки.

# Запеканка из креветок с рисом и карри

*Ингредиенты*

250 г очищенных замороженных креветок, 250 г риса, 1 столовая ложка карри, 800 мл грибного бульона, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 пучок зелени петрушки, 1 помидор, перец, соль.

*Способ приготовления*

Креветки разморозить. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рис сварить в бульоне, посолить, поперчить, добавить карри, перемешать со сливочным маслом, зеленью и креветками, переложить в форму для запекания, посыпать сыром. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 7–8 минут.

Подать к столу в форме, украсив ломтиками помидоров.

# Запеканка из мидий

*Ингредиенты*

200 г замороженного мяса мидий, 100 г риса, 1 яблоко, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 пучок зелени петушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мидии разморозить, сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, нарубить (несколько веточек оставить для украшения).

Рис отварить в подсоленной воде, остудить, перемешать со взбитыми яйцами, майонезом, мидиями, яблоком и петрушкой, посолить и поперчить. Выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать в разогретой до 200 °С духовке 5 минут. При подаче к столу украсить запеканку оставшимися веточками зелени.

# Морепродукты, запеченные с овощами

*Ингредиенты*

200 г очищенных кальмаров, 200 г очищенных замороженных креветок, 100 г мелких замороженных каракатиц, 2–3 клубня картофеля, 2 морковки, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Кальмары нарезать кольцами. Креветки и каракатицы разморозить. Картофель и морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Морепродукты, картофель и морковь выложить в форму слоями. Каждый слой посолить, поперчить и полить майонезом. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и украсить зеленым горошком.

# Минтай с овощами

*Ингредиенты*

500 г филе минтая, 200 мл овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе минтая промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в горшочек, залить бульоном, запекать в микроволновой печи при мощности 50 % 5 минут.

Добавить болгарский перец, лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и готовить при той же мощности еще 5 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

# Судак с картофелем и соусом из хрена

*Ингредиенты*

400 г филе судака, 2–3 клубня картофеля, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Филе судака промыть, положить в горшочек вместе с картофелем, посолить, поперчить, добавить немного воды, накрыть горшочек крышкой и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут. Затем крышку снять, полить рыбу и картофель соусом, приготовленным из майонеза, зелени и хрена, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

# Сом с помидорами и болгарским перцем

*Ингредиенты*

400 г филе сома, 2 помидора, 1 клубень картофеля, 3–4 стручка болгарского перца, 100 г сметаны, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать кольцами. Помидор вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в сотейник, сверху выложить болгарский перец, помидоры и картофель, посолить, поперчить, влить немного кипяченой воды. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут. Полить сметаной, запекать еще 1–2 минуты при мощности 100 %.

При подаче к столу посыпать блюдо кинзой.

# Сом с помидорами и сыром

*Ингредиенты*

500 г филе сома, 3 помидора, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 100 г сыра, 150 г майонеза, 5–6 маслин, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Яйца очистить и нарубить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Филе сома промыть, крупно нарезать, выложить в форму, посолить, поперчить, сверху положить кольца лука и кружочки помидоров, полить майонезом. Запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6 минут. Затем посыпать сыром и яйцами, запекать еще 1 минуту при той же мощности.

При подаче к столу украсить блюдо маслинами и посыпать зеленью.

# Сом в пивном кляре

*Ингредиенты*

700 г филе сома, 250 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 мл светлого пива, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 лимон, соль.

*Способ приготовления*

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лимон вымыть, нарезать дольками.

Муку (200 г) высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, добавить яйца, пиво и соль. Замесить тесто. Куски рыбы обвалять в оставшейся муке, обмакнуть в тесто, положить на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарить 2 минуты на сильном огне, переложить в форму, полить кетчупом и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % 2 минуты. При подаче к столу посыпать рыбу зеленью и украсить дольками лимона.

# Морской окунь с овощами

*Ингредиенты*

1 кг филе морского окуня, 2–3 помидора, 1 пучок шпината, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе морского окуня промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Шпинат вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки и кинзы вымыть.

Лук и помидоры жарить в растительном масле 4–5 минут, добавить шпинат, посолить, перемешать. Рыбу выложить в форму, добавить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 4 минут. Затем выложить сверху овощи, запекать при той же мощности еще 1 минуту.

При подаче к столу посыпать блюдо зеленью петрушки и кинзы.

# Морской язык, запеченный с цукини

*Ингредиенты*

1 кг филе морского языка, 100 г сыра, 4 небольших цукини, 4 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени кинзы, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками оливкового масла, смешанного с лимонным соком. Чеснок очистить, вымыть и измельчить с помощью чеснокодавилки.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать.

Цукини вымыть, нарезать кружочками, посолить, натереть чесноком, обвалять в муке. Сыр натереть на терке.

Форму для запекания смазать оставшимся маслом, выложить в нее слоями куски рыбы и кружочки цукини, добавить немного воды, запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 5 минут. Затем посыпать зеленью и сыром, запекать при мощности 100 % еще 2 минуты.

Готовое блюдо при подаче к столу оформить кружочками помидоров и огурцов.

# Карп, запеченный с чесноком и кинзой

*Ингредиенты*

1 кг филе карпа, 2 огурца, 2 помидора, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 пучка зелени кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе карпа промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, выложить в форму для запекания. Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и растительным маслом.

Полученной смесью смазать куски рыбы, выложить их в форму, запекать в микроволной печи в режиме гриль в течение 4 минут.

При подаче к столу гарнировать рыбу огурцами и помидорами.

# Сазан в пряном маринаде

*Ингредиенты*

500 г филе сазана, 2–3 помидора, 1 морковка, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, гвоздика, корица, соль.

*Способ приготовления*

Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить в течение 15 минут.

Рыбу залить маринадом и оставить на 30 минут. Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы, залить маринадом и запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 6 минут.

Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа, гарнировать кружочками помидоров.

# Морской язык, запеченный с грибами и сладким перцем

*Ингредиенты*

450 г филе морского языка, 200 г шампиньонов, 100 мл сливок, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, ½ пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, жарить на сковороде в сливочном масле 2–3 минуты. Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, лук, грибы и перец в форму для запекания. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить сливки, перемешать и залить полученной смесью содержимое формы. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 6 минут. Готовое блюдо при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Карп, фаршированный кукурузной кашей

*Ингредиенты*

1 тушка карпа, 2 помидора, 2 огурца, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 4–5 столовых ложек кукурузной крупы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу почистить, выпотрошить и промыть. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Огурцы и лимон вымыть, нарезать кружочками.

Для приготовления фарша кукурузную крупу варить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и смешать с помидорами, зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, нафаршировать, выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания и готовить в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6 минут. Затем переключить печь на режим гриль и готовить еще 2 минуты при мощности 100 %. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить кружочками огурцов и лимона, веточками укропа и петрушки.

# Тунец, запеченный с яблоками

*Ингредиенты*

400 г филе тунца, 100 мл сливок, 100 г помидоров черри, 2 яблока, ½ пучка зеленого лука, 1 столовая ложка лимонного сока, ½ чайной ложки семян тмина, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Филе тунца промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тмином. Рыбу и яблоки выложить в форму для запекания, готовить в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 6 минут.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Помидоры черри вымыть. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, оформить помидорами черри.

# Кальмары с рисоми кукурузой

*Ингредиенты*

6 тушек очищенных кальмаров, 100 г отварного риса, 100 г консервированной кукурузы, 3 морковки, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Кальмары промыть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Зелень

укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, кукурузой и частью зелени, посолить, поперчить.

Нафаршировать кальмары приготовленной смесью, положить в форму для запекания, залить бульоном и готовить в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать кальмары зеленью.

# Маринованные кальмары, запеченные со сметаной

*Ингредиенты*

600 г очищенных кальмаров, 200 г сметаны, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка зелени кинзы, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки белого винного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок горького перца, соль.

*Способ приготовления*

Для приготовления маринада подготовленные зелень петрушки и кинзы, горький перец вымыть, мелко нарезать, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Куски кальмаров вынуть из маринада, залить сметаной, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

Готовые кальмары разложить по тарелкам и украсить стрелками зеленого лука и дольками помидоров.

# Фаршированные кальмары, запеченные со сливками

*Ингредиенты*

6 тушек очищенных кальмаров, 200 г шампиньонов, 100 мл сливок, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 морковка, 50 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Грибы, морковь и репчатый лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить в течение 10 минут, добавить сельдерей, тушить до готовности.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в глубокую форму, залить сливками и запекать в микроволновой печи при мощности 80 % в течение 2 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Креветки с патиссонами

*Ингредиенты*

350 г очищенных креветок, 250 г мелких патиссонов, 100 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 100 мл сливок, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Патиссоны вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Грибы промыть и нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить в форму, смазанную сливочным маслом, сверху положить патиссоны и грибы, посолить, поперчить, залить сливками. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % 2 минуты, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Супы, щи и борщи

# Постные щи с весенней зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г молодой белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 1 пучок щавеля, по ½ пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить щавель и томатную пасту, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать зеленью.

# Щи с зеленым горошком

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Разложить подготовленные овощи по горшочкам, залить подогретым бульоном, посолить, варить в течение 10 минут.

Затем добавить горошек и томатную пасту, поставить в разогретую духовку, довести до готовности. При подаче к столу заправить сметаной.

# Вегетарианские щи с фасолью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон вылить в горшочек, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить фасоль и томатную пасту, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в щи зелень укропа и петрушки.

# Щи со щавелем и шпинатом

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и шпинат вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить капусту, шпинат и щавель, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

# Щи из квашеной капусты с яйцом

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать половинками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, перец, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца, посыпать зеленью.

# Щи из квашеной капусты с репой и грибами

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 100 г грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить лук, грибы и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

# Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, болгарский перец, пассерованные овощи, томатную пасту, перец и соль, довести в духовке до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

# Щи с говяжьим языком и помидорами

*Ингредиенты*

1,5 л мясного бульона, 250 г отварного говяжьего языка, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 морковки, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, ¼ чайной ложки тмина, черный перец горошком, соль.

*Способ приготовления*

Говяжий язык нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в сковороду, добавить топленое масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут, затем положить помидоры, тмин, влить немного воды и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

Капусту положить в горшочек, залить бульоном, довести до кипения, варить в течение 20 минут, добавить язык, тушеные овощи, перец и соль, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. Разлить щи по тарелкам, добавить зелень укропа и петрушки, заправить сметаной.

# Щи из свинины

*Ингредиенты*

500 г свинины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 морковки, 1,5 столовой ложки растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту и мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

# Щи с нутом

*Ингредиенты*

2 л говяжьего бульона, 100 г нута, 150 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 2 помидора, 20 мл растительного масла, лавровый лист, ½ пучка зелени укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать.

Морковь, помидоры и лук выложить на сковороду, обжарить в растительном масле.

Предварительно промытый и замоченный нут выложить в горшочек, залить бульоном, варить до полуготовности, добавить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей к столу щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

# Щи с говядиной и квашеной капустой

*Ингредиенты*

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 200 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, ½ пучка зелени укропа и петрушки, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Говядину нарезать кубиками.

Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, тушить не более 3 минут.

В горшочки положить капусту и картофель, залить горячим бульоном, варить 15 минут.

Затем положить мясо, лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту. Довести в предварительно разогретой духовке до готовности, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

# Щи из свинины с зеленой фасолью

*Ингредиенты*

300 г свинины, 200 г зеленой фасоли, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты. Капусту вымыть и нашинковать.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Свинину промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить фасоль, капусту, лук и морковь, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут.

Добавить томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

# Щи из свинины с краснокочанной капустой

*Ингредиенты*

300 г свинины с косточкой, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г майонеза, соль.

*Способ приготовления*

Свинину промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту, мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. Подать к столу в горшочках, заправив майонезом.

# Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной

*Ингредиенты*

2 л говяжьего бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г ветчины, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сушеных грибов, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Ветчину нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут.

Затем положить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить лук, морковь, томатную пасту и ветчину, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

# Щи из курицы со щавелем и морковью

*Ингредиенты*

400 г курицы, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Курицу промыть, нарубить крупными кусками, залить кипящей водой, добавить соль, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить капусту, морковь и мясо курицы, поперчить, варить еще 10 минут, добавить щавель, перемешать и снять с огня. При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

# Щи с колбасой и сельдереем

*Ингредиенты*

1,5 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г куриной колбасы, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 2 стебля сельдерея, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Колбасу нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, положить картофель, капусту и морковь, варить 10 минут. Добавить сельдерей, колбасу и томатную пасту, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать петрушкой и заправить сметаной.

# Щи из телятины с базиликом

*Ингредиенты*

500 г телятины, 500 г молодой капусты, 4–6 клубней молодого картофеля, 100 мл томатного сока, 50 г майонеза, 1 пучок зелени базилика, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3 минуты.

Телятину тщательно промыть, залить 2 л холодной воды, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов.

Бульон процедить, мясо нарезать тонкой соломкой.

Капусту вымыть, нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Бульон разлить по горшочкам, положить мясо, капусту и картофель, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Добавить томатный сок, лук и морковь, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать базиликом и заправить майонезом.

# Щи из куриных крылышек и сердечек со стручковой фасолью

*Ингредиенты*

300 г куриных крылышек, 200 г куриных сердец, 200 г белокочанной капусты, 100 г замороженной стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 морковка, 50 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить болгарский перец, фасоль, морковь, жарить 3 минуты, положить томатную пасту, тушить 2 минуты.

Капусту вымыть и нашинковать. Куриные крылышки и сердца промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить смесь моркови, лука, фасоли и болгарского перца, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу блюдо заправить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Щи со свиной тушенкой и красной фасолью

*Ингредиенты*

400 г свиной тушенки, 200 г квашеной капусты, 200 г консервированной красной фасоли, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени сельдерея и любистка, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Зелень сельдерея и любистка вымыть, нарубить.

Воду довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить тушенку, фасоль, томатную пасту, лук и морковь, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

# Постный борщ со сметаной

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и жарить 3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить свеклу и томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной.

# Борщ с грибами и консервированными овощами

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г квашеной капусты, 100 г отварных грибов, 3 клубня картофеля, 1 маринованный болгарский перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Грибы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, положить капусту, варить в течение 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить еще 5 минут. Затем добавить грибы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.

# Борщ с телятиной и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварной телятины, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

*Способ приготовления*

Телятину нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Свекольный отвар разлить по порционным горшочкам, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем положить мясо, томатную пасту, щавель, зелень, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом и украсить оставшимися веточками зелени.

# Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками

*Ингредиенты*

1 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса курицы, 100 г листовой свеклы, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 50 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Листовую свеклу вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, варить в течение 10 минут, добавить капусту, листовую свеклу и мясо курицы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить сливками и посыпать зеленью.

# Борщ из мангольда и савойской капусты

*Ингредиенты*

1 л свекольного отвара, 200 г отварной говядины, 100 г мангольда, 150 г савойской капусты, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Мангольд вымыть, мелко нарезать. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить мангольд, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по тарелкам, поперчить, посыпать зеленью и заправить сметаной.

# Борщ с белыми грибами и языком

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г капусты, 100 г белых грибов, 200 г отварного говяжьего языка, 1 луковица, 1 морковка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2–3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить капусту и грибы, посолить, варить в течение 10–15 минут, затем добавить лук, морковь, нарезанный соломкой говяжий язык и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать борщ зеленью и заправить сметаной.

# Борщ с индейкой и щавелем

*Ингредиенты*

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса индейки, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мясо индейки нарезать ломтиками.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить мясо индейки, морковь, лук, томатную пасту и щавель, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить майонезом и посыпать зеленью.

# Борщ с уткой и консервированной фасолью

*Ингредиенты*

1,2 л овощного бульона, 200 г отварного мяса утки, 150 г консервированной фасоли, 150 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Мясо утки нарезать небольшими кусочками. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить капусту, свеклу и морковь, влить немного воды, тушить 5 минут, положить томатную пасту, тушить еще 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель и тушеные овощи разложить по порционным горшочкам, залить бульоном, довести до кипения, варить 10 минут. Положить мясо утки, фасоль, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ подать к столу в горшочках, добавив чеснок, сметану и зелень.

# Супы из мяса и птицы

# Рассольник с курицей, морковью и луком

*Ингредиенты*

1 л куриного бульона, 250 г отварного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Мясо курицы нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Пшенную крупу промыть.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и пшенную крупу, варить 7—10 минут. Затем добавить морковь, лук и огурцы, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу положить в рассольник зелень укропа и петрушки.

# Рассольник с курицей, помидорами и грибами

*Ингредиенты*

1 л куриного бульона, 200 г отварного мяса курицы, 100 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец.

*Способ приготовления*

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, предварительно сняв кожицу. Мясо курицы нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить шампиньоны и огурцы, поперчить, варить 5 минут. Затем добавить помидоры и мясо курицы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в рассольник зелень петрушки.

# Рассольник с индейкой и сушеными грибами

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 200 г отварного мяса индейки, 30 г сушеных грибов, 2 маринованных огурца, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки пшенной крупы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, перец.

*Способ приготовления*

Мясо индейки нарезать небольшими ломтиками. Огурцы нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно замоченные грибы и промытую пшенную крупу, варить 15 минут, положить мясо индейки, картофель, морковь, огурцы и зелень укропа, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

# Суп из куриной грудки с вермишелью

*Ингредиенты*

400 г куриной грудки, 100 г мелкой вермишели, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь, лук и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Куриную грудку промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л воды, довести до кипения, добавить морковь, лук, корень петрушки, перец и соль.

Варить на слабом огне в течение 30–40 минут, периодически снимая пену. Бульон процедить. Отделить мясо от костей.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, положить вермишель и мясо курицы, варить до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек зелень укропа и петрушки.

# Куриный суп с яйцом и гречневой крупой

*Ингредиенты*

1,5 л куриного бульона, 100 г мяса курицы, 100 г вареной гречневой крупы, 2 сваренных вкрутую яйца, ½ пучка зелени петрушки, 100 г сметаны, перец.

*Способ приготовления*

Яйца очистить, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы нарезать соломкой.

Положить в горшочки мясо курицы и гречневую крупу, залить подогретым бульоном, поперчить, поставить на 10–15 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу добавить в каждый горшочек сметану, рубленые яйца и зелень петрушки.

# Куриный суп с овощами и зеленым луком

*Ингредиенты*

1,5 л куриного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 стручок болгарского перца, 1 репа, 1 пучок зеленого лука, соль.

*Способ приготовления*

Репу, картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и репу, посолить, варить 10 минут, затем добавить болгарский перец и довести до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленым луком.

# Куриный суп с шампиньонами и вермишелью

*Ингредиенты*

1,5 л куриного бульона, 100 г шампиньонов, 100 г тертого сыра, 50 г мелкой вермишели, ½ пучка зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести в горшочке до кипения, положить шампиньоны и вермишель, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленью и сыром.

# Острый суп из курицы

*Ингредиенты*

Тушка курицы, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 20 г топленого масла, 1 стручок острого перца, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, ¼ чайной ложки молотого кориандра, ¼ чайной ложки молотой корицы, молотый мускатный орех и молотая гвоздика на кончике ножа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Рис промыть. Лук и чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Острый перец вымыть. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Курицу промыть, посолить, нарезать большими кусками, положить в горшочек.

Чеснок растолочь вместе со стручком острого перца, черным перцем и солью, положить в сковороду, добавить лук и топленое масло, жарить в течение 3 минут, затем переложить смесь в горшочек с курицей. Туда же положить картофель и рис, залить водой и варить 20 минут. Положить кориандр, гвоздику, корицу, мускатный орех, довести суп до готовности в предварительно разогретой духовке. Посыпать суп зеленью кинзы и петрушки.

# Суп из утки с фасолью

*Ингредиенты*

1 кг утки, 200 г консервированной белой фасоли, 2 морковки, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Утку вымыть, нарубить. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Утку залить кипящей водой (3 л), варить в течение 30 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 10 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Утку вынуть, отделить мясо от костей.

Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, положить в каждый мясо и фасоль, поставить на 10 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу добавить в каждый горшочек зелень.

# Суп из свинины с брокколи

*Ингредиенты*

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 200 г замороженной брокколи, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить мясо и зелень укропа и петрушки.

# Суп из свинины с цветной капустой и болгарским перцем

*Ингредиенты*

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, ½ пучка зелени укропа, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Мясо нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель, болгарский перец, мясо и цветную капусту, посолить, готовить в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу добавить в каждый горшочек зелень укропа.

# Суп из свинины с цветной капустой и пшенной крупой

*Ингредиенты*

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной свинины, 300 г цветной капусты, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 1 морковка, 20 мл оливкового масла, ½ пучка зеленого лука, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом вместе с луком, слегка обжарить. Мясо нарезать небольшими кубиками.

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, разложить по горшочкам, добавить горячий бульон, положить пшенную крупу, лук и морковь, посолить, варить 10 минут. Затем положить в каждый горшочек мясо, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

# Суп из баранины с овощами

*Ингредиенты*

1,5 л мясного бульона, 200 г отварной баранины, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Мясо нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить, варить 15 минут. Затем добавить в каждый горшочек мясо и сушеную зелень, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

# Суп из баранины с вермишелью и цукини

*Ингредиенты*

1 л мясного бульона, 200 г отварной баранины, 100 г мелкой вермишели, 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 цукини, ½ пучка зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо нарезать небольшими кусочками.

Томатную пасту развести ½ л воды, добавить растительное масло, лук, цукини, разложить полученную смесь по горшочкам и тушить в духовке в течение 10–15 минут.

Затем влить в горшочки бульон, посолить, поперчить, добавить мясо и вермишель. Довести в духовке до готовности, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Суп из свинины с вермишелью

*Ингредиенты*

500 г свинины, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, крупно нарезать, залить 1,5 л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть мясо и овощи, бульон процедить. Нагреть в горшочке оливковое масло, положить в него вареные мясо и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Острый суп из индейки с овощами и специями

*Ингредиенты*

500 г филе индейки, 2 луковицы, 2 морковки, 2 клубня картофеля, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, сок 1 лимона, ½ пучка зелени кинзы, ½ пучка зелени чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, 2 г молотого душистого перца, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть. Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть. Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы.

Налить в кастрюлю 1,5 л воды, довести до кипения, положить филе индейки, луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль. Варить на слабом огне в течение 25–30 минут.

Достать из бульона лук, зелень и индейку.

Мясо нарезать маленькими кусочками, разложить по горшочкам и залить бульоном. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в горшочки с супом, варить 5 минут, после чего добавить чеснок, зелень кинзы и лимонный сок.

# Суп из индейки с гренками

*Ингредиенты*

2 л куриного бульона, 500 г филе индейки, 150–200 г пшеничного хлеба, 60 мл оливкового масла, 4 клубня картофеля, 40 г томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковка, 20 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, ¼ чайной ложки молотого шафрана, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе индейки промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в кастрюлю, обжарить в 3 столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Разложить смесь по горшочкам, залить кипящим бульоном, положить филе индейки, картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, затем добавить шафран, перец, лавровый лист и соль, довести до готовности на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать ломтиками и обжарить в тостере. Выложить гренки, залить соусом.

Суп подать к столу в горшочках, отдельно подать гренки.

# Суп из утки с картофелем и репой

*Ингредиенты*

300 г утиной грудки, 2 репы, 3 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель, репу и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Утиную грудку промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут, добавить картофель, репу и морковь, посолить, поперчить, варить еще 5 минут. Затем добавить помидоры, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью петрушки.

# Суп из утки с брюссельской капустой

*Ингредиенты*

300 г мяса утки, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 клубня картофеля, 1 пучок зелени петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Мясо утки промыть, нарезать небольшими кусочками, разложить по порционным горшочкам, залить кипящей водой, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить суп сливками и посыпать зеленью петрушки.

# Уха и рыбные супы

# Уха из речной рыбы

*Ингредиенты*

1 кг мелкой речной рыбы, 4 клубня картофеля, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть.

Рыбу залить кипящей водой (3 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности.

Рыбу вынуть, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и помидоры. Довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Уха из конгрио

*Ингредиенты*

1 кг конгрио, 500 г мелкого молодого картофеля, 2 морковки, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть, крупно нарезать. Картофель тщательно вымыть с помощью щетки. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь, корень петрушки и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, перелить в горшочек, добавить картофель и варить до готовности. Положить в уху филе конгрио и зелень, разлить по тарелкам и подать к столу.

# Уха из стерляди с белыми грибами

*Ингредиенты*

400 г стерляди, 4 клубня картофеля, 150 г белых грибов, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Подготовленную рыбу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), добавить морковь, корень петрушки и лук, варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить укроп и лавровый лист, варить еще 5 минут, посолить, варить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей. Бульон процедить, разлить по порционным горшочкам, положить в каждый предварительно подготовленный картофель и грибы, варить до готовности.

При подаче к столу положить в каждый горшочек рыбное филе и посыпать петрушкой.

# Уха из судака с пшенной крупой

*Ингредиенты*

1 кг судака, 4 клубня картофеля, 2 морковки, 1 луковица, 70 г пшенной крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Рыбу промыть, выпотрошить, очистить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Пшенную крупу промыть. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Рыбу залить кипящей водой (2 л), варить в течение 10 минут, периодически снимая пену. Добавить морковь и лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, лавровый лист, варить до готовности. Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить в каждый картофель и крупу, варить до готовности. Затем положить в горшочки филе судака, посыпать зеленью и подать к столу.

# Суп из горбуши с креветками и оливками

*Ингредиенты*

500 г горбуши, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 150 г очищенных креветок, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 50 г оливок без косточек, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать полукружиями. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Горбушу промыть, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, периодически снимая пену. Добавить лук, варить еще 5 минут, положить перец, соль, варить до готовности. Рыбу вынуть, вынуть кости, бульон процедить, разлить по горшочкам, положить картофель, варить 10 минут. Затем положить креветки и помидоры, варить 3 минуты. Положить в каждый горшочек филе горбуши и нарезанные колечками оливки, посыпать зеленью и подать к столу.

# Суп из морской рыбы с луком-шалотом и сельдереем

*Ингредиенты*

500 г филе морской рыбы, 2 клубня картофеля, 3 стебля сельдерея, 1 морковка, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Филе положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, добавить картофель и варить в течение 10 минут. Затем добавить лук-шалот, сельдерей, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать суп зеленью петрушки.

# Уха из стерляди с помидорами и зеленым луком

*Ингредиенты*

300 г филе стерляди, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Филе стерляди промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить помидоры, перец горошком и лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать уху зеленым луком.

# Суп из семги по-средиземноморски

*Ингредиенты*

500 г филе семги, 4 клубня картофеля, 40 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 10 г молотого тмина, 1 луковица, 2 морковки, лавровый лист, 5 г орегано, 5 г красного молотого перца, 2 г черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Филе семги промыть, залить 1,5 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности.

Рыбу нарезать кусочками и переложить в отдельную посуду, бульон процедить. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Бульон разлить по горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить филе семги, морковь и лук, добавить красный перец, тмин, орегано и чеснок, довести до кипения и снять с огня.

# Суп из королевского окуня с картофелем и морковью

*Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 150 г филе королевского окуня, 100 г замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе окуня промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить ломтики рыбы, зеленый горошек, лавровый лист, посолить, поперчить и варить до готовности.

Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью и подать к столу.

# Суп из сома с картофелем и рисом

*Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г риса, 200 г филе сома, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Филе сома промыть, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и предварительно промытый рис, варить 5 минут. Затем положить рыбу, лавровый лист, посолить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Уха из филе щуки

*Ингредиенты*

1 л бульона из мелкой речной рыбы, 300 г филе щуки, 2 клубня картофеля, 2 морковки, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе щуки промыть, крупно нарезать, выложить в горшочек, залить горячим бульоном, довести до кипения и варить в течение 5 минут. Добавить картофель и морковь, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить уху по тарелкам, посыпать зеленью укропа и зеленым луком.

# Суп из судака с плавленым сыром, горошком и зеленью

*Ингредиенты*

300 г филе судака, 200 г замороженного зеленого горошка, 6 клубней картофеля, 200 г плавленого сыра, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. 2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить филе судака и картофель, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить зеленый горошек и мелко нарезанный сыр, довести до кипения, посолить, поперчить, поставить горшочек в предварительно разогретую духовку на 15 минут.

При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Суп из морской рыбы с пшенной крупой и овощами

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 400 г филе морской рыбы, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 50 г питейной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе морской рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжарить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, лук и пшено, варить 5 минут, положить филе, лавровый лист, посолить, поперчить и поставить в предварительно разогретую духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Уха из филе карпа и молодого картофеля

*Ингредиенты*

1,5 л бульона из мелкой речной рыбы, 500 г филе карпа, 10 клубней мелкого молодого картофеля, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, черный и душистый перец горошком, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Филе карпа промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, залить кипящим бульоном и варить в течение 5 минут. Добавить предварительно промытую пшенную крупу, картофель, лук и морковь, варить 15 минут, положить лавровый лист, перец, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

# Суп из горбуши с рисом и сметаной

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле горбуши, 2 клубня картофеля, 50 г риса, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Рис промыть. Картофель, рис и рыбные консервы положить в горшочек, залить 1 л горячей воды, варить 15 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки и подать к столу.

# Суп из сардин с картофелем и горошком

*Ингредиенты*

250 г консервированных в масле сардин, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Полученную смесь разложить по порционным горшочкам, добавить горошек, рыбу, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль. Залить содержимое горшочков кипящей водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут.

# Суп из консервированной горбуши с рисом и кукурузой

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле горбуши, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 100 г консервированной кукурузы, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Лук, морковь, картофель и предварительно промытый рис выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу, кукурузу, лавровый лист, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа.

# Суп из тунца со шпинатом

*Ингредиенты*

300 г консервированного в масле тунца, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок шпината, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

В горшочки положить промытую пшенную крупу, картофель, лук и морковь, залить горячей водой, варить 15 минут. Затем добавить рыбу и шпинат, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

# Суп из тунца с тофу

*Ингредиенты*

300 г консервированного тунца, 4 клубня картофеля, 200 г тофу, 1 морковка, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

2 л воды довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис, варить 10 минут, положить картофель, морковь, корень петрушки и рыбу, варить на умеренном огне в течение 15 минут. Затем добавить мелко нарезанный тофу, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу суп заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Рыбный суп с шампиньонами

*Ингредиенты*

1,5 л бульона из речной рыбы, 200 г филе вареной рыбы, 2 клубня картофеля, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и шампиньоны, варить 10 минут. Затем положить лавровый лист, нарезанное рыбное филе, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Суп из консервированной сардинеллы с кукурузой и болгарским перцем

*Ингредиенты*

250 г консервированной в масле сардинеллы, 2 стручка болгарского перца, 2 клубня картофеля, 50 г консервированной кукурузы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Картофель и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Картофель, корень петрушки, лук и рыбные консервы разложить по горшочкам, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем положить болгарский перец, кукурузу, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью.

# Уха из щуки

*Ингредиенты*

300 г щучьих голов, 300 г филе щуки, 3 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

*Способ приготовления*

Филе щуки промыть, нарезать небольшими кусочками. Перловую крупу варить до полуготовности. Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Щучьи головы промыть, залить 1,5 л воды, довести до кипения, сварить бульон, процедить.

Филе щуки разложить по порционным горшочкам, добавить картофель, морковь, перловую крупу и корень петрушки, залить горячим бульоном, варить 10 минут. Затем положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Украсить зеленью укропа и петрушки.

# Уха из окуня

*Ингредиенты*

500 г окуня, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 20 г пшенной крупы, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Рыбу промыть, очистить, выпотрошить, залить кипящей водой (1,5 л), варить в течение 15 минут, вынуть из бульона. Разделать рыбу на куски филе. Бульон процедить, разлить по горшочкам, добавить картофель, морковь и пшенную крупу, варить 10 минут, положить лавровый лист, посолить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в уху укроп, петрушку и филе окуня.

# Суп из морского языка с морковью и луком

*Ингредиенты*

500 г филе морского языка, 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 пучок зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в горшочек, залить 2 л холодной воды, поставить на сильный огонь.

Когда вода закипит, снять пену, уменьшить огонь, варить в течение 20 минут. Добавить лук, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью базилика.

# Суп из морского окуня с кукурузой

*Ингредиенты*

500 г филе морского окуня, 200 г консервированной кукурузы, 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, ½ пучка зеленого лука, соль.

*Способ приготовления*

Филе морского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. В порционные горшочки положить рыбу, кукурузу, залить горячей водой, добавить кукурузное масло, посолить, варить 15 минут, добавить разведенный водой крахмал и варить в течение 2 минут.

Суп подать к столу в горшочках, положив в каждый зеленый лук.

# Суп из трески с рисом и овощами

*Ингредиенты*

1 л рыбного бульона, 200 г филе трески, 30 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в сливочном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Рис выложить в горшочек, влить бульон, довести до кипения, варить 15 минут. Добавить промытое и крупно нарезанное филе трески, варить 5 минут, добавить лук, перец, помидоры, посолить, поперчить, довести суп до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

# Супы из овощей и грибов

# Свекольник с картофелем, грибами и консервированной фасолью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, свеклу, картофель и фасоль, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25–30 минут. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной и посыпать зеленью.

# Свекольник со стручковой фасолью и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть и нарубить. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Фасоль вымыть, удалить прожилки и крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить свеклу и фасоль, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленым луком, зеленью укропа и петрушки.

# Свекольный суп с грибами и фасолью

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г стручковой фасоли, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы вымыть, нарезать ломтиками. Стручковую фасоль вымыть, удалить прожилки и нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы и свеклу, посолить, варить 10 минут, затем положить фасоль, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью укропа и петрушки, добавить сметану.

# Суп из моркови с сушеными грибами и зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 2 морковки, 50 г сушеных грибов, ½ корня петрушки, 2 клубня картофеля, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Корень петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут, положить морковь, корень петрушки и картофель, посолить, довести до готовности и предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

# Морковный суп-пюре

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 500 г моркови, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить до готовности. Морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить сливки, лук и зелень, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 5 минут.

# Суп из картофеля и моркови с белыми грибами

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 100 г белых грибов, 1 морковка, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить грибы, картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

# Суп с картофелем, опятами и луком

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 150 г замороженных опят, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить размороженные грибы, картофель, морковь, зелень, лук, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной.

# Суп из зеленого горошка и картофеля

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить морковь, посолить, варить 20 минут. Затем положить горошек и картофель, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью.

# Суп из брокколи с зеленью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г брокколи, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь и брокколи, посолить, поперчить, варить 15 минут. Затем добавить зелень и сливки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

# Суп из брокколи с фасолью и помидорами

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г брокколи, 100 г консервированных помидоров, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Консервированные помидоры измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, капусту, стручковую фасоль, посолить, после чего варить 15–20 минут. Затем добавить помидоры, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень укропа и петрушки.

# Острый суп с кукурузой

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 стручок красного острого перца, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, варить 10 минут, затем положить болгарский и острый перец, кукурузу, помидоры, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу добавить в суп зелень петрушки и кинзы.

# Суп из гороха со специями

*Ингредиенты*

200 г гороха, 100 мл оливкового масла, 5 г тмина, ½ пучка зелени петрушки, сок ½ лимона, ½ чайной ложки черного молотого перца, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Горох промыть, замочить на 2 часа в холодной воде, затем разложить по горшочкам, добавить воду и варить на слабом огне до готовности. После чего добавить тмин, соль, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, поставить в предварительно разогретую духовку на 5–7 минут. При подаче к столу блюдо можно украсить зеленью петрушки.

# Острый картофельный суп с рисом и горошком

*Ингредиенты*

2 л овощного бульона, 4 клубня картофеля, 150 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 5 г аджики, ½ пучка зелени кинзы, пучка зелени петрушки, ½ чайной ложки семян горчицы, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. В разогретом растительном масле обжарить лук, добавить помидоры и томатную пасту. В полученную смесь добавить горошек, промытый рис, картофель, аджику, разложить по горшочкам, залить бульоном. Добавить семена горчицы, перец и соль, поставить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Суп из картофеля с кукурузой

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 2 стручка болгарского перца, 100 г консервированной кукурузы, ½ пучка зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут, затем положить болгарский перец и кукурузу, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень петрушки и укропа.

# Томатный суп с картофелем и сельдереем

*Ингредиенты*

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 4 стебля сельдерея, 1 морковка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и сельдерея, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Стебли сельдерея вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить. Томатный сок смешать с водой 1:1, довести до кипения в горшочке, добавить картофель, морковь, лук, чеснок и сельдерей, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую зелень.

# Суп с картофелем и кабачками

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 200 г кабачков, 1 морковка, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель, кабачки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения в горшочке, положить картофель и морковь, посолить, поперчить, варить 10 минут. Затем положить кабачки, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки.

# Суп с картофелем, зеленым луком и яйцом

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, положить зеленый лук, перемешать и снять с огня. Разлить суп по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью укропа, положить в каждую тарелку кружочки яиц.

# Суп с картофелем, помидорами и чесноком

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, 1 стручок острого красного перца, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени кинзы, соль.

*Способ приготовления*

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Острый перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать колечками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с острым перцем на сливочном масле. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 10 минут. Затем положить в горшочек помидоры, чеснок и острый перец, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Разлить суп по тарелкам, посыпать зеленью кинзы и подать к столу.

# Суп из топинамбура с рисом и зеленью

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 400 г топинамбура, 1 морковка, 50 г риса, 1 пучок зелени петрушки, ½ пучка зелени любистка, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и любистка вымыть, нарубить. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытый рис и овощи, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить суп сливками, добавить зелень петрушки и любистка.

# Суп из топинамбура и фасоли

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 300 г топинамбура, 1 морковка, 150 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Топинамбур и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить топинамбур и морковь, посолить, варить 10 минут. Затем положить фасоль, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы и петрушки.

# Суп из спаржевой фасоли с морковью и фенхелем

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 100 г спаржевой фасоли, 3 морковки, 1 луковица, 50 г фенхеля, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень укропа вымыть и нарубить. Фенхель вымыть, нарезать небольшими кусочками. Фасоль вымыть, нарезать кусочками длиной 3–4 см. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Овощной бульон довести до кипения в горшочке, положить фасоль и фенхель, варить 5 минут, добавить морковь и лук, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу суп заправить сливками и посыпать зеленью укропа.

# Луковый суп с картофелем, щавелем и гренками

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 столовая ложка оливкового масла, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Хлеб нарезать кубиками, обжарить в оливковом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Щавель вымыть, крупно нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель, варить 15 минут, затем положить щавель и лук, посолить, поперчить, варить до готовности. Разлить суп по тарелкам, положить в каждую гренки, посыпать зеленью.

# Луковый суп с рисом и цукини

*Ингредиенты*

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 1 морковка, 50 г риса, 1 небольшой цукини, 20 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, очистить, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью и цукини. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить лук, цукини, морковь и предварительно промытый рис, посолить, поперчить, варить до готовности. Заправить суп сметаной, посыпать зеленью петрушки и базилика.

# Фасолевый суп с брюквой

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 200 г консервированной или отварной белой фасоли, 3 луковицы, 1 брюква, 1 морковка, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Брюкву вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле вместе с морковью. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить брюкву, посолить, варить 15 минут. Затем положить фасоль, лук и морковь, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной и посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Острый суп из нута с зеленью

*Ингредиенты*

300 г нута, 50 г топленого масла, 40 мл растительного масла, 1,5 л овощного бульона, 1 луковица, 1 морковка, 1 пучок зелени кинзы, 1 столовая ложка томатной пасты, ½ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Способ приготовления*

Нут промыть, замочить, варить до полуготовности. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжарить вместе с морковью на сковороде в растительном масле до золотистого цвета, переложить в горшочек, посолить, добавить топленое масло, влить

бульон, довести до кипения, затем положить нут и варить в течение 30 минут. Добавить томатную пасту, перец, имбирь, аджику, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать суп зеленью кинзы.

# Суп из фасоли с зеленью и брынзой

*Ингредиенты*

250 г спаржевой фасоли, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 1 луковица, 100 г брынзы, 20 мл оливкового масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень вымыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, слегка обжарить. Брынзу нарезать кубиками. Фасоль и картофель разложить по горшочкам, залить кипящей водой, варить 5 минут, положить лук и морковь, посолить, поперчить, довести до готовности. При подаче к столу положить в каждый горшочек брынзу и зелень.

# Луковый суп по-французски

*Ингредиенты*

1,2 л овощного бульона, 6 луковиц, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, 4 ломтика хлеба, 4 ломтика сыра, зелень петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

На ломтики хлеба выложить ломтики сыра, запечь в духовке. Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту. Лук и чеснок разложить по порционным горшочкам, влить бульон, поперчить. Варить 15 минут, добавить вино, поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. При подаче к столу положить в каждый горшочек ломтик хлеба с сыром, украсить веточками петрушки.

# Томатный суп с пшеничной крупой

*Ингредиенты*

500 г помидоров, 150 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки и кинзы, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки и кинзы вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, измельчить и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, зелени, красного и черного перца, разложить по горшочкам. Положить в горшочки пшеничную крупу, залить все водой и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

# Суп из щавеля с чесноком, сыром и лимоном

*Ингредиенты*

200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 150 г сыра, сок 1 лимона, 100 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок очистить, вымыть, растолочь с лимонным соком. Щавель вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Муку спассеровать в сливочном масле, добавить чеснок с лимонным соком, посолить, тушить 3 минуты. Мучную смесь развести 1 л горячей воды, перелить в горшочек, довести, помешивая, до кипения. Положить в горшочек щавель, поперчить, поставить на 5 минут в предварительно разогретую духовку. При подаче к столу посыпать суп сыром.

# Суп из помидоров по-кавказски

*Ингредиенты*

8 помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 1 пучок щавеля, 1 пучок листьев черемши, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 2 столовые ложки рубленых грецких орехов, 1 столовая ложка аджики, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Укроп, петрушку, кинзу, щавель и черемшу вымыть, нарубить.

Помидоры положить в горшочек, залить 1,5 л кипящей воды, добавить картофель, морковь, варить 10 минут. Затем положить зелень, добавить аджику, посолить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Посыпать суп грецкими орехами.

# Суп с соевыми ростками и пряностями

*Ингредиенты*

2 л овощного бульона, 100 г соевых ростков, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 1 стручок перца чили, 4 столовые ложки сметаны, ½ пучка зелени петрушки, 5 г тмина, 5 г кориандра, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Чеснок и лук очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Чеснок и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжаривать 1 минуту, добавить картофель и перец чили, жарить еще 5 минут, посолить, добавить пряности. Разложить смесь по горшочкам, добавить соевые ростки, залить содержимое горшочков кипящим бульоном. Готовить в предварительно разогретой духовке 20–25 минут. При подаче к столу заправить суп сметаной, посыпать петрушкой.

# Грибной суп с баклажанами и гречневой крупой

*Ингредиенты*

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 1 баклажан, 100 г гречневой крупы, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить баклажаны и промытую гречневую крупу, посолить, поперчить, поставить на 20 минут в предварительно разогретую духовку. Затем добавить зелень и вареные грибы, довести до готовности. При подаче к столу заправить суп сметаной.

# Грибной суп с картофелем и вермишелью

*Ингредиенты*

1,5 л грибного бульона, 100 г вареных грибов, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 50 г вермишели, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить 10 минут, затем всыпать вермишель, поперчить, перемешать, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сметаной, добавить зелень и вареные грибы.

# Грибной суп с репой

*Ингредиенты*

50 г сушеных грибов, 1,5 л овощного бульона, 2 стебля лука-порея, 2 небольшие репы, 2 морковки, 3 клубня картофеля, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка зелени укропа, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук-порей вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченные грибы положить в горшочек с кипящим бульоном, варить в течение 20 минут, затем добавить репу, картофель, морковь, лук-порей, посолить, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленым луком и зеленью укропа.

# Суп из белых грибов с картофелем и цветной капустой

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 150 г белых грибов, 200 г цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковка, 100 г сыра, ½ пучка зелени петрушки и укропа, 100 мл сливок, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на терке.

Картофель, морковь и грибы разложить по горшочкам, посолить, залить кипящим бульоном, варить 10 минут, затем добавить цветную капусту, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить суп сливками, посыпать зеленью и сыром.

# Суп из вешенок с цукини и морковью

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 150 г вешенок, 150 г цукини, 2 клубня картофеля, 1 морковка, ½ пучка зелени укропа, ½ пучка зелени петрушки, 100 г майонеза, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Картофель, цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель, морковь, цукини и грибы разложить по порционным горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, поперчить, поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут. При подаче к столу заправить суп майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

# Грибной суп с кукурузной крупой

*Ингредиенты*

1,5 л овощного бульона, 350 г вешенок, 100 г кукурузной крупы, 2 клубня картофеля, 2 морковки, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 20 г сливочного масла, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка зелени кинзы, 100 мл сливок, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, нарезать ломтиками. Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить.

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Морковь, картофель и кукурузную крупу выложить в горшочек, залить горячим бульоном, посолить, варить 10–15 минут, периодически помешивая. Затем добавить грибы, помидоры и болгарский перец, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Суп разлить по тарелкам, заправить сливками, посыпать зеленью кинзы и петрушки.

# Блюда из круп и макаронных изделий

# Тыквенная каша с пшеном и сливками

*Ингредиенты*

600 г тыквы, 300 г пшена, 1 л молока, 100 мл сливок, 100 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, выложить в сотейник, влить горячее молоко, довести до кипения, добавить сахар, соль, промытую крупу и варить на слабом огне 20 минут. Переложить в горшочек, залить сливками и поставить в разогретую до 15 °С духовку на 1 час. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

# Пшенная каша с беконом

*Ингредиенты*

300 г пшена, 150 г бекона, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Бекон нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Пшено промыть, отварить в подсоленной воде, добавить бекон и сливочное масло, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Пшенная каша по-украински

*Ингредиенты*

300 г пшена, 150 г соленого свиного сала, 2–3 луковицы, 100 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Свиное сало нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сало выложить на разогретую сковороду, вытопить, добавить лук и жарить 3–4 минуты. Пшено промыть, отварить в подсоленной воде, добавить сало, лук и сливочное масло, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Пшенная каша с мясом, луком и морковью

*Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 150 г вареной свинины, 2 луковицы, 3 морковки, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Свинину нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Пшено промыть, залить водой, варить в течение 15 минут, переложить в горшочек, добавить мясо, лук и морковь, посолить, заправить сливочным маслом.

Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Пшенная каша с грибами и баклажанами

*Ингредиенты*

300 г пшенной крупы, 200 г вешенок, 2 баклажана, 1 морковка, 1 луковица, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Вешенки промыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы, морковь, баклажаны и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Крупу промыть, залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы и овощи, посолить, заправить сливочным маслом. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Пшенная каша с шампиньонами

*Ингредиенты*

200 г пшенной крупы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы и лук обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Крупу промыть, залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы, зелень и лук, посолить, заправить сливочным маслом. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут.

# Рис с кедровыми орешками и зеленью

*Ингредиенты*

250 г риса, 800 мл куриного бульона, 50 г очищенных кедровых орешков, 1 лимон, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Лимон вымыть, срезать цедру, выжать сок. Рис выложить в кастрюлю, залить бульоном, влить лимонный сок, варить 15 минут. Орешки выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить.

Рис смешать с зеленью, орешками и лимонной цедрой, посолить, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 160 °С духовку на 15 минут.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.

# Рисовая каша с помидорами, морковью и луком

*Ингредиенты*

150 г риса, 2 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, помидоры, морковь, лук, петрушку и перец. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

# Рис с цукини и базиликом

*Ингредиенты*

150 г риса, 1 небольшой цукини, 2 морковки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Цукини вымыть, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).

Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь и чеснок, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, цукини, морковь, лук, чеснок, базилик и перец, перемешать. Готовить еще 10 минут, при подаче к столу украсить оставшимися веточками базилика.

РИС, *ЗАПЕЧЕННЫЙ С КОЛБАСОЙ* И *ОВОЩАМИ*

*Ингредиенты*

150 г риса, 150 г вареной колбасы, 3 помидора, 3 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Колбасу нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения). Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить помидоры и морковь, обжарить.

Рис промыть, выложить в горшочек, влить воду, посолить, поперчить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, добавить сливочное масло, колбасу, морковь, лук, петрушку и перец. Залить все взбитыми яйцами, готовить еще 10 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками петрушки.

# Перловая каша с кабачком и салом

*Ингредиенты*

100 г перловой крупы, 1 небольшой кабачок, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде.

1,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кабачок вымыть, очистить, мелко нарезать, перемешать с луком и обжарить на сале. В кашу положить лук и кабачок, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

# Перловая каша с телячьими почками и солеными огурцами

*Ингредиенты*

200 г перловой крупы, 200 г телячьих почек, 2 соленых огурца, 100 г сметаны, 2–3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде.

2 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Подготовленные почки вымочить, отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Обжарить морковь и лук на сковороде в разогретом растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В кашу положить морковь, лук, почки и огурцы, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу полить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

# Перловая каша с морковью и ветчиной

*Ингредиенты*

100 г перловой крупы, 100 г ветчины, 2–3 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть в теплой воде, воду слить, крупу промыть в горячей воде.

1,5 л воды довести до кипения, посолить, всыпать крупу и варить до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке. Обжарить морковь и лук на сковороде в разогретом растительном масле. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Ветчину нарезать маленькими кубиками.

В кашу положить морковь, лук и ветчину, перемешать, выложить в горшочек, влить немного воды, поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Гречневая каша с баклажанами

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 2 баклажана, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Баклажаны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с баклажанами и обжарить в сливочном масле. В кашу добавить лук и баклажаны, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Гречневая каша с болгарским перцем и морковью

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 2–3 стручка болгарского перца, 2 морковки, 2 луковицы, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть, залить водой, посолить, добавить крупу и до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с перцем и морковью, обжарить в сливочном масле.

В кашу добавить овощи, поперчить, выложить в горшочек, залить взбитыми яйцами и поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Гречневая каша с белыми грибами

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны или густых сливок, 1 пучок зелени петрушки и укропа, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Крупу промыть. 1,5 л воды довести до кипения, посолить, добавить крупу и варить до полуготовности.

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Белые грибы промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, смешать с грибами и обжарить в сливочном масле.

В кашу добавить лук и грибы, поперчить, выложить в горшочек, поставить в разогретую до 15 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить сметаной или сливками, посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Овсяная каша с изюмом и курагой

*Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 50 г изюма без косточек, 50 г кураги, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Изюм промыть, замочить в кипяченой воде. Курагу промыть, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить курагу, изюм и сливочное масло. Поставить в разогретую до 15 °С духовку на 10 минут.

# Овсяная каша с яблоками и медом

*Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 400 мл молока, 2 яблока, 50 г сливочного масла, 50 г жидкого меда, сахар, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевины, мелко нарезать. Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, влить молоко, положить сахар, соль, добавить яблоки и сливочное масло. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу полить медом.

# Овсяная каша с курицей и морковью

*Ингредиенты*

200 г овсяных хлопьев, 200 г белого мяса курицы, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Мясо курицы промыть, отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в 20 г сливочного масла вместе с морковью. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Овсяные хлопья залить 200 мл воды, довести до кипения, варить в течение 10 минут. Переложить в горшочек, добавить мясо курицы, лук, морковь и оставшееся сливочное масло, влить 100 мл горячей воды, посолить. Поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут. При подаче к столу посыпать кашу петрушкой.

# Кукурузная каша с куриной печенью и грибами

*Ингредиенты*

200 г кукурузной крупы, 200 г куриной печени, 2 луковицы, 30 г сушеных грибов, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления*

Куриную печень промыть, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с печенью в растительном масле. Предварительно замоченные грибы мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле.

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить печень и грибы, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, положить лук, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

# Кукурузная каша с овощами

*Ингредиенты*

200 г кукурузной крупы, 2 помидора, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и помидорами в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить овощи, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

# Кукурузная каша с грибами

*Ингредиенты*

200 г кукурузной крупы, 250 г шампиньонов, 2 морковки, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить вместе с морковью и шампиньонами в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Кукурузную крупу залить водой, варить в течение 20 минут, переложить в горшочек, добавить грибы и овощи, посолить, поставить в разогретую до 150 °С духовку на 10 минут, затем положить зелень, заправить сливочным маслом и довести до готовности в духовке при той же температуре.

При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

# Макароны с помидорами и ветчиной

*Ингредиенты*

3—4 помидора, 200 г мелких макаронных изделий, 200 г свежего зеленого горошка, 150 г сырокопченой ветчины, 150 мл сливок, 50 г сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, К пучка зелени базилика, красный и черный молотый перец, соль.

*Способ приготовления*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать.

Зелень базилика вымыть, нарубить. Зеленый горошек бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на сито. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Ветчину нарезать небольшими кусочками.

Макароны смешать с ветчиной, помидорами и зеленым горошком, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом. Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и перцем, посыпать сыром и поставить на 15 минут в разогретую до 200 °С духовку. Готовую запеканку посыпать чесноком и зеленью базилика.

# Запеканка из макаронных изделий и кукурузы

*Ингредиенты*

200 г макаронных изделий, 100 г консервированной кукурузы, 200 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 г панировочных сухарей, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Макаронные изделия сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Макароны перемешать с кукурузой, зеленью и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 180 ˚С духовке 15 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

# Запеканка из макаронных изделий и мяса индейки

*Ингредиенты*

200 г макаронных изделий, 200 г отварного мяса индейки, 100 г замороженного зеленого горошка, 200 г помидоров черри, 200 г сыра, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 г панировочных сухарей, 1 пучок зелени базилика и петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Макаронные изделия сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке. Зелень базилика и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения). Помидоры черри вымыть, нарезать половинками. Мясо индейки нарезать небольшими кусочками.

Макароны перемешать с индейкой, зеленым горошком, черри, зеленью и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 18 °С духовке 15 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками базилика и петрушки.

# Запеканка из вермишели с колбасой и вешенками

*Ингредиенты*

250 г мелкой вермишели, 4 яйца, 150 г вареной колбасы, 150 г жареных вешенок, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Вареную колбасу нарезать маленькими кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами, колбасой и грибами. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Запеканка из пшеничной крупы с грибами и луком

*Ингредиенты*

2 стакана пшеничной крупы, 100 г сушеных грибов, 3 яйца, 50 г сыра, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Сушеные грибы промыть, замочить в теплой воде на 1 час, затем сварить в этой же воде. Вареные грибы вынуть шумовкой, нарубить, соединить с процеженным бульоном, посолить, довести до кипения и всыпать пшеничную крупу. Варить кашу до загустения на слабом огне, а затем довести до готовности на водяной бане.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле.

Сыр натереть на крупной терке. Готовую кашу перемешать с жареным луком и взбитыми яйцами. Переложить кашу в сотейник, посыпать тертым сыром и поместить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Запеканка из пшенной каши с охотничьими колбасками

*Ингредиенты*

2 стакана пшенной крупы, 200 г охотничьих колбасок, 2 помидора, 3 яйца, 50 г сыра, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать. Пшено промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, варить кашу до загустения на слабом огне, а затем довести до готовности на водяной бане.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Охотничьи колбаски мелко нарезать.

Сыр натереть на крупной терке. Готовую кашу перемешать с колбасками, жареным луком и взбитыми яйцами.

Переложить кашу в сотейник, выложить сверху кружочки помидоров, посыпать тертым сыром и поместить в разогретую до 150 °С духовку на 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Запеканка из гречневой каши со сметаной

*Ингредиенты*

350 г гречневой крупы, 3–4 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, соль.

*Способ приготовления*

Гречневую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, остудить.

Кашу перемешать со взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15 минут.

# Запеканка из гречневой каши с грибами и мясом

*Ингредиенты*

350 г гречневой крупы, 150 г свинины, 150 г шампиньонов, 3–4 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Гречневую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, остудить.

Свинину промыть, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Обжарить мясо и грибы в растительном масле (30 мл). Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Кашу перемешать с мясом, грибами и взбитыми яйцами, выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью.

# Запеканка из гречневой каши с яблоками

*Ингредиенты*

350 г гречневой крупы, 3–4 яблока, 3–4 яйца, 3 столовые ложки густых сливок, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, 2–3 столовые ложки сахара, соль.

*Способ приготовления*

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, очистить и нарезать кубиками.

Гречневую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, остудить.

Кашу перемешать с яблоками и взбитыми яйцами, добавить сахар, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сливками. Запекать в разогретой до 180–200 ˚С духовке в течение 15 минут.

# Запеканка из гречневой каши с сухофруктами

*Ингредиенты*

350 г гречневой крупы, 70 г изюма без косточек, 50 г чернослива без косточек, 50 г кураги, 3–4 яйца, 3 столовые ложки густых сливок, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, 2–3 столовые ложки сахара, соль.

*Способ приготовления*

Изюм тщательно вымыть. Чернослив и курагу вымыть, нарезать маленькими кусочками. Гречневую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, заправить сливочным маслом, остудить.

Кашу перемешать с сухофруктами, сахаром и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сливками. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 15 минут.

# Запеканка из рисовой каши с овощами и вешенками

*Ингредиенты*

300 г риса, 400 г вешенок, 1 морковка, 3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 40 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лук и морковь очистить, вымыть, нарезать и спассеровать в 10 мл растительного масла. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать полосками. Вешенки промыть, нарезать и вместе со сладким перцем добавить в сковороду с морковью и луком, добавить оставшееся растительное масло и жарить все вместе еще 4–5 минут.

Рис промыть, выложить в сотейник с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить и залить водой так, чтобы она покрывала крупу на 1,5–2 см. Довести до кипения, затем убавить огонь и варить рис под крышкой до готовности. Чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Вареный рис соединить с овощами и грибами, посолить, поперчить, положить чеснок и тушить в течение 5 минут.

Сыр натереть на крупной терке. Готовую кашу залить яйцами, посыпать тертым сыром. Поместить сотейник в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

# Макароны с ветчиной и кольраби

*Ингредиенты*

200 г мелких макаронных изделий, 200 г ветчины, 150 г кольраби, 1 морковка, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочный сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 чайные ложки молотой паприки, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль.

*Способ приготовления*

Макароны сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Яйца взбить с паприкой и солью. Ветчину нарезать соломкой. Морковь и кольраби очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Макароны смешать с ветчиной, кольраби и морковью, выложить в смазанную оливковым маслом форму, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 3 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

# Запеканка из лапши с зеленью

*Ингредиенты*

450 г домашней лапши, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и перцем. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 10 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарезать. Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

# Запеканка из лапши с грибами

*Ингредиенты*

450 г домашней лапши, 200 г шампиньонов, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом (30 мл), жарить 2–3 минуты.

Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать с шампиньонами, взбитыми яйцами и перцем. Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарезать. Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

# Запеканка из пшенной каши с помидорами и луком

*Ингредиенты*

250 г пшенной каши, 2 помидора, 2 луковицы, 2–3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 20 г сливочного маргарина, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2 минуты, затем добавить помидоры, посолить и готовить еще 2–3 минуты на слабом огне.

Кашу перемешать с овощами и взбитыми яйцами, размягченным сливочным маслом, выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Пшенная запеканка с шампиньонами и копченой курицей

*Ингредиенты*

100 г пшенной крупы, 150 г шампиньонов, 100 г филе копченой курицы, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г панировочных сухарей, 10 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе копченой курицы нарезать небольшими кусочками. Пшенную крупу сварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить, перемешать с кашей, добавить грибы и копченую курицу.

Выложить смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

# Запеканка из гречневой каши с колбасой, морковью и сыром

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 150 г вареной колбасы, 1 морковка, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сыра, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

*Способ приготовления*

Гречневую крупу промыть, залить 2,5 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь и варить на слабом огне до готовности. Колбасу нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать (несколько веточек отложить для украшения).

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с морковью в небольшом количестве растопленного сливочного масла.

Гречневую кашу посолить и поперчить, смешать с луком, морковью, колбасой и зеленью, добавить оставшееся сливочное масло.

Сыр натереть на крупной терке. Выложить гречневую кашу в сотейник, залить яйцами, посыпать тертым сыром, запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

# Запеканка из гречневой каши с курицей и грибами

*Ингредиенты*

200 г гречневой крупы, 200 г отварного мяса курицы, 50 г белых сушеных грибов, 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сыра, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Гречневую крупу перебрать, промыть, обжарить, залить 4 стаканами воды, довести до кипения на сильном огне, затем убавить огонь до минимума и варить в течение 7—10 минут. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Сушеные грибы промыть, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, оставить на 1–1,5 часа, затем нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с грибами в растопленном сливочном масле. Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Смешать обжаренный лук, курицу и грибы с кашей.

Сыр натереть на мелкой терке. Готовую кашу переложить в форму. Яйца взбить, залить ими кашу, посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут, при подаче к столу посыпать петрушкой.

# Рисовая запеканка с брокколи

*Ингредиенты*

100 г риса, 300 г брокколи, 2 помидора, 2 яйца, 100 г сливок, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки и базилика, перец, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, бланшировать в подсоленной воде, затем мелко нарезать. Зелень петрушки и базилика вымыть, измельчить (несколько веточек отложить для украшения).

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, смешать с помидорами, зеленью и брокколи, выложить в смазанную оливковым маслом форму для запекания. Залить все яйцами, взбитыми со сливками, солью и перцем. Запекать в микроволновой печи при мощности 100 % в течение 2 минут. При подаче к столу украсить оставшимися веточками зелени.